

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БИ СГУ  
доцент А.В. Шатилова

« 16 » сентября 20 19 г.

Рабочая программа дисциплины

**Гимнастика**

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

Квалификация (степень) выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

Балашов  
2019

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Попов Андрей Владимирович	<i>А.В. Попов</i>	16.09.19
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна	<i>М.А. Мазалова</i>	16.09.19
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович	<i>А.В. Викулов</i>	16.09.19
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна	<i>Н.В. Бурлак</i>	16.09.19

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>3</b>
<b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>4</b>
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>6</b>
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС .....</b>	<b>17</b>
<b>8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>17</b>
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>	<b>21</b>

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенции ПК-1.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении образовательной программы среднего общего образования.

Освоение данной дисциплины необходимо для прохождения педагогической практики.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>ПК-1.</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых	<b>1.1_Б.ПК-1.</b> Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.	<b>З_1.1_Б.ПК-1.</b> Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки). <b>В_1.2_Б.ПК-1.</b> Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	КСР	
<b>3 семестр</b>								
	<b>Практические занятия</b>					<b>40</b>		
	Тема 1. Строевые упражнения на месте	3		14	-	4	10	Проведение строевых упражнений
	Тема 2. Строевые упражнения в движении	3		14	-	4	10	Проведение строевых упражнений
	Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	3		10	-	4	6	Составление и проведение комплексов ОРУ
	Тема 4. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	3		10	-	4	6	Составление и проведение комплексов ОРУ
	Тема 5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой	3		10	-	4	6	Составление и проведение комплексов ОРУ
	Тема 6. Общеразвивающие упражнения с мячом	3		10	-	4	6	Составление и проведение комплексов ОРУ
	Тема 7. Общеразвивающие упражнения с обручем	3		10	-	4	6	Составление и проведение комплексов ОРУ
	Тема 8. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой	3		10	-	4	6	Составление и проведение комплексов ОРУ
	Тема 9. Общеразвивающие упражнения в парах и в кругу	3		10	-	4	6	Составление и проведение комплексов ОРУ
	Тема 10. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке	3		10	-	4	6	Составление и проведение комплексов ОРУ
	<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>108</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>68</b>	
	Промежуточная аттестация							<b>зачет</b>
<b>4 семестр</b>								
	<b>Лекционный курс</b>							
	Тема 1. Виды гимнастики. Гимнастическая терминология	4		2	2	-	-	Опрос, реферат
	Тема 2. Запись гимнастических упражнений	4		2	2	-	-	Опрос
	Тема 3. Урок гимнастики в школе	4		2	2	-	-	Опрос
	Тема 4. Организация и судейство соревнований по спортивной гимнастике	4		10	2	4	4	Опрос
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>							
	Тема 11. Методика обучения вольным и акробатическим упражнениям	4		10	-	6	4	Выполнение контрольных комбинаций

	Тема 12. Методика обучения упражнениям на брусьях	4		10	-	6	4	Выполнение контрольных комбинаций
	Тема 13. Методика обучения упражнениям на перекладине	4		10	-	6	4	Выполнение контрольных комбинаций
	Тема 14. Методика обучения упражнениям на бревне	4		10	-	6	4	Выполнение контрольных комбинаций
	Тема 15. Методика обучения опорным прыжкам	4		10	-	6	4	Выполнение прыжков согнув ноги и ноги врозь
	Тема 16. Методика обучения прикладным упражнениям	4		6	-	6	-	Выполнение упражнений
	<b>Итого за 4 семестр</b>			72	8	40	24	
<b>Промежуточная аттестация</b>								<b>Экзамен 36 часов</b>
<b>Общая дисциплины</b>	<b>трудоемкость</b>	<b>5 з.е., 180 часов</b>						

## Содержание дисциплины

### Лекционный курс

#### **Тема 1. Гимнастическая терминология.**

Понятие термина и терминологии в гимнастике. Требования к гимнастическим терминам. Способы образования терминов. Классификация гимнастических терминов. Правила применения гимнастических терминов.

#### **Тема 2. Запись гимнастических упражнений.**

Формы записи гимнастических упражнений. Особенности записи общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. Особенности записи вольных и акробатических упражнений. Особенности записи упражнений на снарядах.

#### **Тема 3. Урок гимнастики в школе.**

Структура урока гимнастики. Частные цель, задачи, средства и методы вводно-подготовительной, основной и заключительной частей урока. Чередование видов упражнений на уроке гимнастики.

#### **Тема 4. Организация и судейство соревнований по спортивной гимнастике.**

Общие правила соревнований по спортивной гимнастике. Виды мужского и женского многоборья. Оценка гимнаста за выступление на снаряде. Особенности судейства на отдельных снарядах. Обязанности судей бригад Д и Е. Оценка упражнений судьями бригады Е.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

### **Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).

- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

### **Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т.п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

### **Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины**

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

#### **6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине**

Часть времени курса отводится на самостоятельную работу студентов и написание комплексов общеразвивающих упражнений с использованием первоисточников, учебников и другой рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студентов представлена в программе дисциплины, в виде заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа предполагает выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям, а так же на формирование умений и навыков рационального умственного труда. Выполнение задания в зависимости от сложности оценивается в конечном итоге от 0 до 30-ти баллов в 3 семестре и от 0 до 22 баллов в 4 семестре.

Преподаватель на лекционном занятии задает текст для прочтения, анализа, интерпретации или вопрос для самостоятельного размышления (как правило, вопросы носят остро социальный характер и служат для формирования мировоззрения студентов). Результаты самостоятельной работы проверяются в ходе *устного опроса*.

#### **Устный опрос**

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах 5 минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

#### **Критерии оценивания устного опроса:**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка **«отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно

глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**Самостоятельная работа** включает изучение специальной литературы по изучаемым темам, разучивание контрольных комбинаций, составление комплексов общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, подбор подводящих упражнений для изучения различных гимнастических элементов по заданию преподавателя.

### **6.1.1. Подготовка к практическим занятиям**

#### **Критерии оценивания практического занятия**

Оценка «**отлично**» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику выполняемых упражнений.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Допускает незначительные ошибки в технике выполнения упражнений.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь преподавателя.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения.

#### **Планы практических занятий**

##### **Тема 1. Строевые упражнения на месте**

###### **Занятие 1.**

Строевые приемы. Построения в рассыпную, в шеренгу, в колонну. Повороты направо, налево, кругом на месте. Перестроения из одной шеренги в две, в три шеренги. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.

###### **Занятие 2.**

Перестроение из одной шеренги в три уступами. Размыкания и смыкания.

##### **Тема 2. Строевые упражнения в движении**

###### **Занятие 3.**

Повороты направо, налево, кругом в движении.

###### **Занятие 4.**

Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Перестроение дроблением и сведением. Фигурная маршрутка.

##### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении**

###### **Занятие 5.**

Общеразвивающие упражнения на месте для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. Общеразвивающие упражнения на месте комплексного



воздействия.

Занятие 6.

Общеразвивающие упражнения в движении для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. Правила записи общеразвивающих упражнений.

#### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**

Занятие 7.

Способы раздачи и сбора инвентаря. Виды хвата палки. Исходные положения с гимнастической палкой.

Занятие 8.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. Особенности записи общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.

#### **Тема 5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой**

Занятие 9-10.

Особенности исходных положений со скакалкой. Общеразвивающие упражнения со скакалкой для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. Особенности записи общеразвивающих упражнений со скакалкой.

#### **Тема 6. Общеразвивающие упражнения с мячом**

Занятие 11-12.

Особенности исходных положений с мячом. Общеразвивающие упражнения с мячом для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. Особенности записи общеразвивающих упражнений с мячом.

#### **Тема 7. Общеразвивающие упражнения с обручем**

Занятие 13-14.

Особенности исходных положений с обручем. Общеразвивающие упражнения с обручем для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. Особенности записи общеразвивающих упражнений с обручем.

#### **Тема 8. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой**

Занятие 15-16.

Особенности исходных положений с гимнастической скамейкой. Отличия упражнений с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений с гимнастической скамейкой. Особенности записи общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой.

#### **Тема 9. Общеразвивающие упражнения в парах и в кругу**

Занятие 17.

Особенности исходных положений в парах. Симметричные и несимметричные упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. Особенности записи общеразвивающих упражнений в парах.

Занятие 18.

Особенности исходных положений в кругу. Общеразвивающие упражнения в кругу для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. Техника безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений в кругу. Особенности записи общеразвивающих упражнений в кругу.

#### **Тема 10. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке**

Занятие 19-20.

Особенности исходных положений на гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке для мышц шеи, мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног. Особенности записи общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.

#### **Тема 11. Методика обучения вольным и акробатическим упражнениям**

Занятие 21.

Методика обучения группировке, перекатам и кувыркам. Методика обучения статическим элементам (равновесия, мосты, шпагаты)

Занятие 22.

Методика обучения стойкам (на лопатках, на голове, на руках).

Занятие 23.

Методика обучения перевороту в сторону.

**Тема 12. Методика обучения упражнениям на брусьях**

Занятие 24-25.

Методика обучения передвижению в упоре. Методика обучения кувырку в сед ноги врозь. Методика обучения стоке на плечах.

Занятие 26.

Методика обучения размахиваниям в упоре. Методика обучения соскокам махом назад и махом вперед.

**Тема 13. Методика обучения упражнениям на перекладине**

Занятие 27.

Методика обучения висам и размахиваниям в висе на перекладине. Методика обучения подъему переворотом на перекладине

Занятие 28-29.

Методика обучения подъему разгибом на перекладине. Методика обучения соскокам с перекладины

**Тема 14. Методика обучения упражнениям на бревне**

Занятие 30-32.

Методика обучения упражнениям на бревне (шаги, повороты, прыжки, равновесия, соскоки).

**Тема 15. Методика обучения опорным прыжкам**

Занятие 33-35.

Обучение приземлению. Подводящие упражнения для обучения опорным прыжкам. Методика обучения прыжкам согнув ноги и ноги врозь.

**Тема 16. Методика обучения прикладным упражнениям**

Занятие 36.

Методика обучения упражнениям в лазании. Обучение лазанью по канату в два и в три приема.

Занятие 37-38.

Методика обучения простым прыжкам.

**Тема Организация и судейство соревнований по спортивной гимнастике**

Занятие 39.

Виды гимнастического многоборья

Общие основы судейства соревнований по спортивной гимнастике

Занятие 40.

Особенности судейства упражнений на отдельных снарядах

### ***6.1.2. Реферат***

#### **Тематика рефератов (3 семестр)**

1. История развития гимнастики.
2. Гигиеническая гимнастика.
3. Вводная гимнастика.
4. Лечебная гимнастика.
5. Физкультминутка.
6. Ритмическая гимнастика.
7. Основная гимнастика.
8. Женская гимнастика.
9. Профессионально-прикладная гимнастика.

10. Атлетическая гимнастика.
11. Спортивная гимнастика (мужская).
12. Спортивная гимнастика (женская).
13. Художественная гимнастика.
14. Спортивная акробатика.
15. Спортивная аэробика.
16. Прыжки на батуте.

#### **Методические рекомендации по выполнению**

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;
5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 10-12 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

#### **Критерии оценивания**

Оценка «**отлично**» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка «**хорошо**» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

## **6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине**

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по пяти группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;

**1. Посещение лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 8 баллов (от 0 до 2 баллов за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

**2. Посещение практических занятий**, выполнение программы занятий – от 0 до 40 баллов (от 0 до 2 баллов за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

### **3. Самостоятельная работа:**

- написание комплексов общеразвивающих упражнений (от 0 до 2 баллов за каждый. Всего от 1 до 20 баллов);
- написание реферата (от 0 до 5 баллов за каждый. Всего от 1 до 10 баллов);
- разучивание контрольных комбинаций – от 0 до 22 баллов.

### **4. Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено.

### **5. Другие виды учебной деятельности:**

- участие в соревнованиях по гимнастике – 5 баллов,
- участие в судействе соревнований по гимнастике – 5 баллов.

### **6.3. Оценочные средства**

#### **для промежуточной аттестации по дисциплине**

Зачет проводится в виде проведения с группой студентов строевых и общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя.

Задачи студента:

- правильно подавать команды,
- грамотно подбирать упражнения на разминку тех или иных групп мышц,
- правильно составлять и записывать комплексы общеразвивающих упражнений,
- правильно показывать и объяснять упражнения,
- выбирать правильное расположение относительно занимающихся.

#### **Обязательная комбинация вольных упражнений**

I.

1. Упор присев.
- 2-3. Кувырок назад.
4. Упор присев.
5. Стойка на голове.
- 6-7. Держать.
8. Опускание в сед ноги врозь, руки в стороны.

II.

1. Наклон вперед до касания грудью пола.
2. Перекат назад в стойку на лопатках.
3. Держать.
4. Перекат вперед в упор присев.
5. Встать, руки в стороны.
- 6-7. Прыжок вверх с поворотом на 360°.
8. О.с.

III.

1. Равновесие на правой («ласточка»).
- 2-3. Держать.
4. О.с.
- 5-6. Шагом правой, махом левой стойка на руках (обозначить).
7. Кувырок вперед.
8. Упор присев.

IV.

1. Перекат назад в положение лежа на спине, руки вверх.
- 2-3. Мост.
4. Опуститься в положение лежа на спине, руки вверх.
- 5-6. Поворот кругом в положение лежа на животе.
7. Упор лежа.
8. Упор присев.

V.

1. Встать.
- 2-3. Переворот в сторону («колесо»).
4. О.с.

#### **Обязательная комбинация на бревне.**

1. Из стойки продольно прыжком перемах правой с поворотом налево на 90° в сед верхом поперек.
2. Сед углом, руки сзади.
3. Встать на правой, левая вперед на носок.
4. Два переменных шага вперед, руки в стороны.

5. Равновесие на правой (держать 3 сек.).
6. Шаг левой вперед и махом правой поворот налево кругом, правая назад на носок.
7. Шагом правой вперед опуститься на левое колено.
8. Упор стоя на левом колене, правую назад.
9. Махом правой назад соскок прогнувшись вправо.

### **Обязательная комбинация на брусках разной высоты.**

#### Комбинация №1.

1. Из упора стоя на н/ж толчком двумя подъем переворотом в упор.
2. Отмах назад в упор присев на н/ж.
3. Прыжком вис углом на в/ж.
4. Мах назад.
5. Махом вперед соскок прогнувшись с поворотом на 180°.

#### Комбинация №2.

1. Стоя внутри жердей, толчком двумя переворот в упор.
2. Отмах назад до горизонтали, перемах двумя в упор сзади.
3. Перехватом левой в хват снизу, поворот кругом в упор.
4. Махом назад упор присев.
5. Вис на в/ж и первым махом вперед соскок прогнувшись с поворотом на 180°.\*

\* комбинация для выполнения выбирается студентом самостоятельно.

### **Обязательная комбинация на коне-махи**

1. Из упора мах левой влево, перемах правой и круг правой влево.
2. Перемах правой, перемах правой назад.
3. Перемах левой и круг левой вправо.
4. Перемах левой, перемах правой и соскок перемахом двумя влево с поворотом на 90° вправо.

### **Обязательная комбинация на кольцах**

1. Размахивания в висе (2—3 маха).
2. Махом назад выкрут вперед в вис согнувшись.
3. Махом дугой вне на согнутых руках.
4. Махом вперед, выпрямляя руки, вис прогнувшись.
5. Мах назад, мах вперед.
6. Махом назад соскок.

### **Обязательная комбинация на параллельных брусках**

1. Наскок в упор — угол.
2. Сед ноги врозь.
3. Силой стойка на плечах.
4. Кувырок вперед в сед ноги врозь.
5. Через высокий угол мах назад.
6. Мах вперед.
7. Махом назад соскок прогнувшись.

### **Обязательная комбинация на перекладине**

1. Подъем двумя.
2. Поворот на 180° в упоре.
3. Мах назад в упоре.
4. Оборот назад в упоре.
5. Соскок дугой.

**Таблица сбавок за зачётные комбинации на снарядах**

Нарушение	Сбавка	Мелкая ошибка (сбавка 0,1 б.)	Средняя ошибка (сбавка 0,3 б.)	Грубая ошибка (сбавка 0,5 б.)
<b>Разведение ног на ширину стопы</b>		+		
<b>Разведение ног больше, чем на ширину стопы</b>			+	
<b>Сгибание рук или ног</b>			+	
<b>Касание снаряда (каждое)</b>		+		
<b>Остановка</b>			+	
<b>Удержание равновесия менее 1 с.</b>				+
<b>Невыполнение элемента</b>				+
<b>Падение</b>				+
<b>Отсутствие фазы полёта в опорных прыжках</b>				+

Выполнение всех контрольных комбинаций не ниже, чем на 8,5 б. является допуском к экзамену

Экзамен проводится в форме собеседования по вопросам в билете.

Задачи студента:

- знать гимнастическую терминологию,
- знать методику обучения различным гимнастическим упражнениям.

#### **Примерные вопросы к экзамену (4 семестр)**

1. Понятие гимнастики.
2. Задачи гимнастики.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Методы гимнастики.
5. Классификация видов гимнастики.
6. Характеристика гигиенической гимнастики.
7. Характеристика вводной гимнастики.
8. Характеристика физкультминутки как одного из видов гимнастики.
9. Характеристика ритмической гимнастики.
10. Характеристика лечебной гимнастики.
11. Характеристика основной гимнастики.
12. Характеристика женской гимнастики.
13. Характеристика атлетической гимнастики.
14. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
15. Характеристика спортивной гимнастики.
16. Характеристика художественной гимнастики.
17. Характеристика гигиенической гимнастики
18. Характеристика акробатики как одного из видов гимнастики.
19. Характеристика аэробики как одного из видов гимнастики.
20. Характеристика прыжков на батуте как одного из видов гимнастики.
21. Нетрадиционные виды гимнастики.
22. Характеристика гимнастической терминологии.
23. Способы образования гимнастических терминов.
24. Правила применения гимнастических терминов.
25. Формы записи гимнастических упражнений.
26. Особенности записи гимнастических упражнений без предметов и с предметами.

27. Особенности записи гимнастических упражнений на снарядах.
28. Запись акробатических упражнений.
29. Запись вольных упражнений.
30. Запись упражнений художественной гимнастики
31. Основные понятия, используемые в строевых упражнениях.
32. Виды строевых упражнений.
33. Характеристика строевых приемов.
34. Построения и перестроения.
35. Повороты на месте и в движении.
36. Размыкания и смыкания.
37. Фигурная маршировка.
38. Структура урока гимнастики.
39. Вводно-подготовительная часть урока: задачи, средства, методы.
40. Основная часть урока гимнастики: общая характеристика.
41. Основная часть урока гимнастики: чередование видов упражнений.
42. Заключительная часть урока: задачи, средства, методы.
43. Спортивная гимнастика: мужское многоборье.
44. Спортивная гимнастика: женское многоборье.
45. Судейство соревнований по спортивной гимнастике: общие правила.
46. Судейство соревнований по спортивной гимнастике: обязанности судей бригад Д и Е.



## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	40	30	0	10	20	100
4	8	0	40	22	0	10	20	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 3 семестр

#### Лекции.

Не предусмотрены.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

**Практические занятия.** Всего за семестр от 0 до 40 баллов.

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 2 баллов за занятие.

#### Самостоятельная работа.

Всего за семестр от 0 до 30 баллов.

– составление комплексов общеразвивающих упражнений (без предмета на месте, в движении, в парах, в кругу, с гимнастической палкой, со скакалкой, с гимнастической скамейкой, с обручем, с мячом, на гимнастической стенке) – от 1 до 2 баллов за каждый комплекс;

– написание рефератов – от 0 до 10 баллов. От 1 до 5 баллов за каждый;

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Всего за семестр от 0 до 10 баллов.

– участие в соревнованиях по гимнастике – 5 баллов,

– участие в судействе соревнований по гимнастике – 5 баллов.

**Промежуточная аттестация. Зачет.** От 0 до 20 баллов

Зачет проводится в виде проведения с группой студентов строевых и общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 3 семестр по дисциплине «Гимнастика» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

### 4 семестр

#### Лекции.

Посещаемость, опрос, активность и др. оценивается – от 0 до 8 баллов. За посещение каждой лекции студент получает 1 балл. За активную работу на лекции (ответы на вопросы, участие в обсуждении) студент получает 2 балла.

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

**Практические занятия.** Всего за семестр от 0 до 40 баллов.

Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 2 баллов за занятие.

#### Самостоятельная работа.

Всего за семестр от 0 до 22 баллов. Разучивание контрольных комбинаций.

**Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности**

Не предусмотрены.

**Промежуточная аттестация.**

Экзамен по теоретическому курсу от 0 до 20 баллов: ответ на «отлично» – 20 баллов, ответ на «хорошо» – 16 баллов, ответ на «удовлетворительно» – 12 баллов, ответ на «неудовлетворительно» – 8 баллов, присутствие студента без ответа – 4 балла.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 4 семестр по дисциплине «Гимнастика» составляет 100 баллов.

**Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине в экзаменационную оценку**

86-100 баллов	«отлично»
66-85 баллов	«хорошо»
51-65 баллов	«удовлетворительно»
меньше 51 баллов	«неудовлетворительно»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### а) литература

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.]. – Москва : ИНФРА-М ; Минск : Новое знание, 2018. – 335 с. – ISBN 978-985-475-578-6. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/925772> (дата обращения: 16.09.2019)
2. Гимнастика : учебное пособие для студентов вузов / редакторы: М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2010. – 448 с.
3. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура» / М. А. Сухолозова. – Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет : Перемена, 2012. – 147 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/21475.html> (дата обращения: 16.09.2019).
4. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; под редакцией С. А. Луценко. – Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. – 80 с. – ISBN 978-5-8179-0146-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/29967.html> (дата обращения: 16.09.2019).
5. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник. Том 1 / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 368 с. – ISBN 978-5-9718-0679-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/57657.html> (дата обращения: 16.09.2019).
6. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник. Том 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смоленский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 232 с. – ISBN 978-5-9718-0700-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/57658.html> (дата обращения: 16.09.2019).

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ Гаманенко О.П.

## **б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

### **1. Средства MicrosoftOffice**

- MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
- MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
- MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.

### **2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.**

## **Интернет-ресурсы**

**Руконт** [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL:  
<http://rucont.ru>

**eLIBRARY.RU** [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL:  
<http://www.elibrary.ru>

**ibooks.ru** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL:  
<http://ibooks.ru>

**Znanium.com** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL:  
<http://znanium.com>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

- Спортивный зал с гимнастическим оборудованием.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – доцент кафедры физической культуры и спорта Попов А.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.  
Протокол № 2 от «16» сентября 2019 года.