

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет
имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании ученого совета университета

«21» апреля 2025 г. протокол № 9
Приказ № 45 от 21 апреля 2025

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Физкультурно-спортивное образование
Форма обучения	Заочная
Семестр(ы)	4, 5, 6, 7, 8

Глазов 2025

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

...

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Код компетенции	УК-8
Формулировка компетенции	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
Индикатор достижения компетенции	ИУК 8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности ИУК 8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с

	требованиями ФГОС ОО ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
--	--

1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
	педагогический	
	сопровождения	

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Гимнастика с методикой преподавания" относится к обязательной части учебного плана.

1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	10	360	
СЕМЕСТР 4			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		10	
Занятия лекционного типа		4	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		6	4
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		58	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		4	
СЕМЕСТР 5			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		8	
Занятия лекционного типа		4	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		4	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		64	
СЕМЕСТР 6			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		10	
Занятия лекционного типа		2	

Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		8	4
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		53	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		9	
СЕМЕСТР 7			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		10	
Занятия лекционного типа		2	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		8	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		62	
СЕМЕСТР 8			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		10	
Занятия лекционного типа		4	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		6	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		53	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		9	

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (темы и лекции по темам)							
№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					
		всего	ауд	лекц	Пр	КСР	СРС
4 семестр							
Тема 1	Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания» и методика преподавания. Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	6					6
Тема 2	Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические	8	2	2			6

	особенности гимнастики.						
Тема 3	Закономерности развития гимнастики. Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания.	4					4
Тема 4	Классификация видов гимнастики. Средства гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	6					6
Тема 5	Залы, гимнастические площадки, оборудование для СОШ.	6					6
Тема 6	Терминология гимнастики. Правила гимнастической терминологии. Значение терминологии в гимнастике, характеристика гимнастической терминологии	6					6
Тема 7	Причины травматизма и способы их предупреждения.	8	2		2		6
Тема 8	Охрана труда при организации и проведению занятий по гимнастике.	6					6
Тема 9	Основные средства гимнастики. Строевые упражнения Назначение и особенности строевых упражнений, основные термины и понятия строевых упражнений	8	2		2		6
Тема 10	Основные средства гимнастики. Обще развивающие упражнения Характеристика упражнений.	10	4	2	2		6
Зачет		4					
Всего за 4 семестр		72	10	4	6		58
5 семестр							
Тема 1	Классификация упражнений и программный материал. Упражнения с спорт. инвентарем	10	2	2			8
Тема 2	Прикладные упражнения. Характеристика прикладных упражнений. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения	8					8
Тема 3	Прикладные упражнения Лазание по канату	10	2		2		8
Тема 4	Акробатические упражнения. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений. Страховка и помощь.	10	2		2		8

	Основные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.						
Тема 5	Основные акробатические упражнения: перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.	8					8
Тема 6	Вольные упражнения. Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография. Индивидуальные и групповые вольные упражнения. Практика их выполнения.	8					8
Тема 7	Прикладные упражнения. Программа СОШ по разделу Прикладные виды гимнастики. (Старший школьный возраст) - переноска грузов - ползание по-пластунски	10	2	2			8
Тема 8	Упражнения мужского многоборья. Упражнения на параллельных брусьях. Характеристика упражнений. Статические упражнения. Упоры и висы. Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь. Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений. Висы. Упоры. Простейшие переходы, соскоки. Страховка и помощь.	8					8
Зачет		0					
Всего за 5 семестр		72	8	4	4		64
6 семестр							
Тема 1	Упражнения женского многоборья. Упражнения на брусьях разной высоты. Основные упражнения: висы, размахивания, упоры, подъёмы, соскок и т.д. Страховка и помощь	12	2		2		10
Тема 2	Упражнения женского многоборья. Упражнения на бревне. Характеристика упражнений.	12			2		10

	Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег. Страховка и помощь.						
Тема 3	Упражнения художественной гимнастики с предметами и без Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики. Упражнения без предмета (разновидности шагов и бега, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия и повороты, прыжки, элементы народных и бальных танцев). Упражнения ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.	12	2	2			10
Тема 4	Упражнения художественной гимнастики. Упражнения с предметами (скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой). Практика выполнения упражнений и их проведения.	8					8
Тема 5	Опорные прыжки. Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Прикладные опорные прыжки. Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле. Практика их выполнения.	8					8
Тема 6	Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Спортивные прыжки способом «ноги врозь», «согнув ноги», боком (через коня и козла). Соскоки и вскоки. Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле. Практика их выполнения.	11	4		4		7
Вид промежуточной аттестации – экзамен		9					
Всего		63	6	2	8		53
Всего за 6 семестр		72					
7 семестр							
Тема 1	Основы акробатики (старший школьный возраст) Основные акробатические упражнения: перекаты, кувьрки,	20	4		4		16

	акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.						
Тема 2	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике.	18	2		2		16
Тема 3	Методика обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения, последовательность разучивания. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. Методика организации страховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений	18	2		2		16
Тема 4	Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» (примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС	16	2	2			14
Зачет		0					
Всего за 7 семестр		54	10	2	8		62
8 семестр							
Тема 1	Урочные формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Выбор средств, плотность урока.	10	2	2			8

	Методика составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе.						
Тема 2	Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.	6					6
Тема 3	Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания. Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики.	12	4		4		8
Тема 4	Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований, технология организации и проведения соревнований.	8	2	2			6
Тема 5	Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.	9	2		2		7
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		9					
Всего		63	10	4	6		53
Всего за 8 семестр		72					
Всего по дисциплине		360					

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 4

Лекция 1.

Тема: Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики.

Краткая аннотация к лекции.

Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики). Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

Лекция 2.

Тема: Основные средства гимнастики. Обще развивающие упражнения

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика основных средств гимнастики: естественные силы природы, гигиенические факторы, упражнения. Общеразвивающие упражнения: назначение, классификация, структура комплекса, терминология, травм опасные упражнения.

СЕМЕСТР 5

Лекция 1.

Тема: Классификация упражнений и программный материал.

Упражнения со спортивным инвентарем

Краткая аннотация к лекции.

Классификация общеразвивающих упражнений, требования к составлению комплекса ОРУ: последовательность, терминология. Упражнения со спортивным инвентарем: со скакалками, обручами, гимнастическими палками. Особенности проведения, обеспечение безопасности.

Лекция 2.

Тема: Прикладные упражнения. Программа СОШ по разделу Прикладные виды гимнастики. (Старший школьный возраст)

- переноска грузов

- ползание по-пластунски

Краткая аннотация к лекции.

Программа СОШ по разделу: Прикладные виды гимнастики. (Старший школьный возраст)

- переноска грузов

- ползание по-пластунски

Практическое применение прикладных видов гимнастики. Формирование патриотической позиции обучающихся средствами гимнастики.

СЕМЕСТР 6

Лекция 1.

Тема: Упражнения художественной гимнастики с предметами и без

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики.

Упражнения без предмета (разновидности шагов и бега, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия и повороты, прыжки, элементы народных и бальных танцев). Упражнения ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.

СЕМЕСТР 7

Лекция 1.

Тема: Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики»

Краткая аннотация к лекции.

Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» для СОШ:

(примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС

СЕМЕСТР 8

Лекция 1.

Тема: Урочные формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики в школе:

Краткая аннотация к лекции.

Формы занятий гимнастикой. Урочные формы занятий. Урок гимнастики в школе как основная форма занятий ФК в школе: основные задачи и требования к уроку. Выбор средств, плотность урока. Методика составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе.

Лекция 2.

Тема: Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта

Краткая аннотация к лекции.

Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований, технология организации и проведения соревнований.

Обязанности главного судьи, судей на снарядах, секретариата.

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 4

Практическое занятие 1.

Тема: Причины травматизма и способы их предупреждения.

Перечень заданий:

1. Разбор причин травматизма на занятиях гимнастикой
2. Требования безопасности к залам, гимнастическому оборудованию, инвентарю
3. Инспектирование спортивного зала на предмет безопасности
4. Методические указания

Практическое занятие 2.

Тема: Основные средства гимнастики. Строевые упражнения

Перечень заданий:

1. Разбор основных понятий строя: колонна, шеренга, интервал, дистанция, фланги.
2. Классификации строевых упражнений движения
3. Практическое выполнение строевых приемов, элементов построений, перестроений, передвижений:
 - построения и перестроение на месте и в движении
 - передвижения: в обход, противходом, змейкой, по диагонали
 - размыкания
4. Методические указания
5. ОРУ без предметов

Практическое занятие 3.

Тема: Основные средства гимнастики. Обще развивающие упражнения

Перечень заданий:

1. Разбор основных требований к составлению комплексов общеразвивающих упражнений, правил подбора упражнений, методики проведения ОРУ
2. Разбор особенностей проведения ОРУ
3. Разбор особенностей проведения ОРУ под музыку – методика проведения комплекса упражнений.
4. Практическое выполнение ОРУ

СЕМЕСТР 5

Практическое занятие 1.

Тема: Прикладные упражнения

Перечень заданий:

1. Разбор Программы СОШ по разделу: Прикладные виды гимнастики (младший, средний школьный возраст). Профилактика травматизма
2. Практика выполнения
 - упражнения в равновесии
 - лазание по гимнастической скамейке, шведской стенке
3. Сжатый доклад «Практическое применение прикладных видов гимнастики».

Практическое занятие 2.

Тема: Акробатические упражнения. Характеристика акробатических упражнений, их классификация.

Перечень заданий:

1. Разбор элементов акробатики и назначение акробатических упражнений.
2. Комплекс ОРУ, с акцентом на группы мышц шеи и спины, предплечья, кисти.
3. Практическое выполнение подводящих упражнений: группировки, перекаты
4. Разбор техники выполнения, методики обучения
5. Методические указания. Профилактика травматизма, страховка

СЕМЕСТР 6

Практическое занятие 1.

Тема: Упражнения женского многоборья.

Упражнения на брусьях разной высоты.

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений: характеристика и назначение упражнений
 - статические упражнения: упоры и висы
 - динамические упражнения
2. Разминочный комплекс.
3. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений
4. ОФП
5. Разбор методики обучения, методические указания. Профилактика травматизма. Страховка.

Практическое занятие 2.

Тема: Упражнения женского многоборья.

Упражнения на бревне.

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений: характеристика и назначение упражнений
 - статические упражнения: стойки, равновесия
 - динамические упражнения: передвижения, повороты
2. Разминочный комплекс.
3. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений
4. ОФП
5. Разбор методики обучения, методические указания. Профилактика травматизма. Страховка.

Практическое занятие 3-4.

Тема: Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь

Перечень заданий:

1. Разбор техники выполнения, методики обучения прыжку способом «ноги врозь»
2. Выполнение разминочного комплекса ОРУ
3. Практическое выполнение прыжка в методической последовательности:
 - приземление, подводящие упражнения на скамье, горке матов
 - наскок на мостик, отталкивание
 - разбег, наскок на мостик, отталкивание
 - толчок руками
 - толчок, полет после толчка руками, приземление
 - разбег, наскок на мостик, отталкивание, полет до толчка руками, толчок, полет после толчка руками, приземление.

4. Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле.

1. Методические указания.
2. Профилактика травматизма. Страховка.
3. ОФП

СЕМЕСТР 7

Практическое занятие 1.

Тема: Основы акробатики (старший школьный возраст)

Перечень заданий:

1. Комплекс ОРУ в аэробном режиме.
2. Разбор техники выполнения акробатических упражнений: длинного кувырка вперед, стойки на голове, на руках.
3. Составление акробатической комбинации на основе кувырков, акробатических стоек, переворотов, шпагатов, мостов, равновесий
4. Методические указания. Профилактика травматизма. Страховка.

Практическое занятие 2.

Тема: Основы акробатики (старший школьный возраст)

Перечень заданий:

1. Комплекс ОРУ в аэробном режиме.
2. Разбор техники выполнения акробатических упражнений: длинного кувырка вперед, стойки на голове, на руках.
3. Составление акробатической комбинации на основе кувырков, акробатических стоек, переворотов, шпагатов, мостов, равновесий
4. Методические указания. Профилактика травматизма. Страховка.

Практическое занятие 3.

Тема: Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе

Перечень заданий:

1. Комплекс ОРУ на основе рекомендованной терминологии
2. Разбор техники выполнения: длинного кувырка вперед, опираясь на теоретические и методологические основы обучения
3. Формирование двигательного навыка: знания, умения, навыки на примере длинного кувырка вперед

Практическое занятие 4.

Тема: Методика обучение гимнастическим упражнениям:

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Методика обучение гимнастическим упражнениям
2. Выполнение стойки на лопатках: анализ и методика обучения
3. Разбор алгоритма формирования техники стойки на лопатках в последовательности: знания, двигательные умения, двигательный навык
4. Рефлексия. Теоретические и методологические основы обучения.

СЕМЕСТР 8

Практическое занятие 1.

Тема: Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Степ - аэробика
2. Совершенствование базовых шагов оздоровительной аэробики
3. Выполнение сжатого комплекса степ-аэробики на основе базовых шагов

Практическое занятие 2.

Тема: Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Базовая оздоровительная аэробика
2. Разбор базовых шагов оздоровительной аэробики
3. Выполнение сжатого комплекса оздоровительной аэробики на основе базовых шагов

Практическое занятие 3.

Тема: Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Перечень заданий:

1. Разминочный комплекс
2. Работа по теме «Функциональные пробы, методика проведения»
3. Выполнение ортостатической пробы
4. Выполнение одномоментной пробы с приседаниями (проба Мартинес-Кушелевского)

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

Учебным планом не предусмотрено

3.7. Самостоятельная работа студентов

Рекомендуемые формы самостоятельной работы студентов: перечислить не менее 3 форм работы, используемые для реализации дисциплины. Формы работы можно взять из указаний «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины».

1. Работа с учебной, научно-методической литературой, интернет ресурсами.
2. Посещение тренировочных занятий, спортивных соревнований в образовательных учреждениях ДО

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и итогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562457> (дата обращения: 28.03.2025).
2. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684- — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568068> (дата обращения: 28.03.2025).

5.2. Дополнительная литература

1. 1. Коржуев, А. В. Основы научно-педагогического исследования : учебное пособие для вузов / А. В. Коржуев, Н. Н. Антонова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10426-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456514> (дата обращения: 27.03.2025).

2. Сладкова, О. Б. Основы научно-исследовательской работы : учебник и практикум для вузов / О. Б. Сладкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15305-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488232> (дата обращения: 27.03.2025).

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <https://studfile.net/preview/2789613/> Терминология
2. <https://www.uchmet.ru/library/material/163961/100008/> Причины травматизма на занятиях по гимнастике и меры их предупреждения
3. <https://studopedia.info/4-115647.html> Структура урока по гимнастике
4. <https://studfile.net/preview/5998609/> Анализ урока по гимнастике
5. https://studopedia.ru/7_28144_plotnost-uroka-fizicheskoy-kulturi.html Плотность урока по гимнастике.

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Руконт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.r>

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус 1, аудитория 314 (спортзал), учебный корпус 3, аудитория 412, 414.

Зал гимнастики МБОУ ДО ДЮСШ №1 (на основании договора)

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

[illegible]

Рейтинг-план оценки успеваемости студентов
Гимнастика с методикой преподавания

Дисциплина /семестры	ЛК	прак т.	КСР	Виды текущей аттестационной работы.	Максим Кол-во баллов (норматив)	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин.бал)
Гимнастика с методикой преподавания <i>Семестр: 6</i>	6	8		1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа - на практических занятиях <u>Формы контрольных мероприятий:</u> - Тестирование - Контрольная работа <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Презентация по темам курса 2. Написание научной статьи 3. Доклад	3 4 3*4=12 5 5 10 5 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Экзамен Допуск к экзамену – 50% - 15 б «автомат» при экзамене – 90% - 26 б
Итого:					29 б (без компенсационных)			

Рейтинг-план успеваемости студентов
Гимнастика с методикой преподавания

Дисциплина /семестры	ЛК	пак т.	КСР	Виды текущей аттестационной работы.	Максим Кол-во баллов (норматив)	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин.бал)
Гимнастика с методикой преподавания Семестр: 8	6	14		1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа - на практических занятиях <u>Формы контрольных мероприятий:</u> - Тестирование - Контрольная работа <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Презентация по темам курса 2. Написание научной статьи 3. Доклад	3 7 3*7=21 5 5 10 5 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Экзамен Допуск к экзамену – 50% - 21 б «автомат» при экзамене – 90% - 37 б
Итого:					41 б (без компенсационных)			

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
при необходимости внесения изменений на следующий год –
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и послитогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств(ФОС) по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, послитогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Код компетенции	УК-8
Формулировка компетенции	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
Индикатор достижения компетенции	ИУК 8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности ИУК 8.2 Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
----------------------------------	--

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: *тестирование, контрольная работа*

3.2. Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

4 семестр

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Типовой тест

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 мин.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Выделить правильный ответ:

1. Система физического воспитания это:

- а) Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.
- б) Мировоззренческие установки, направленные на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.
- в) Физическое воспитание, которое осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для

дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.).

г) Программно-нормативные основы системы физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: обще подготовительном и специализированном.

2. Исторически развитие гимнастики обусловлено

- а) всесторонним развитием общества
- б) потребность общества в здоровой нации
- в) военно-прикладной направленностью
- г) потребностью общества в гармонически развитой личности

3. Гимнастика включает в себя

- а) оздоровительные виды
- б) эстетичные виды
- в) спортивные виды
- г) образовательно-развивающие виды

4. Причиной травм на занятиях гимнастикой не являются

- а) неустойчивое оборудование
- б) отсутствие разминки
- в) яркая косметика
- г) влажные ладони

5. В непредвиденной, аварийной ситуации следует

- а) сообщить администрации о травме, вызвать скорую помощь
- б) оказать доврачебную помощь, вызвать скорую помощь
- в) оказать доврачебную помощь, сообщить администрации о травме
- г) вызвать скорую помощь

6. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- а) остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности
- б) теплые ванночки, компресс
- в) покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу
- г) госпитализация

7. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь
- б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
- в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
- г) госпитализация

8. Что такое метод обучения?

- а) исследование
- б) путь достижения
- в) способ, прием, посредством которого педагог передает знания и формирует умения.
- г) средство для реализации поставленных задач

9. Что такое методика обучения?

- а) специальное упражнение для совершенствования техники
- б) процесс, направленный на применение технических средств обучения

в) последовательность

г) совокупность психолого – педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения.

10. *Физическое упражнение это:*

а) Двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

б) Трудовое действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

в) Конкретное двигательное действие, специально организованное для решения задач трудового воспитания в соответствии с его закономерностями.

г). Физкультурное действие, специально организованное для решения задач воспитания в соответствии с его закономерностями.

6 семестр

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Типовой тест

Тема: Тестирование с выбором правильного ответа.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 мин.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Выделить правильный ответ:

1. *Программа СОШ по разделу Упражнения мужского многоборья включает в себя*

а) упражнения на разновысоких брусьях, упражнения на перекладине, опорный прыжок

б) упражнения на перекладине, упражнения на параллельных брусьях, опорный прыжок

в) опорный прыжок, конь-махи, упражнения на перекладине, упражнения на параллельных брусьях

г) упражнения на кольцах, упражнения на перекладине, упражнения на параллельных брусьях

2. *Статическими упражнениями на параллельных брусьях являются*

а) упоры на руках, упоры на предплечьях, вис «стоя», вис «согнув ноги»

б) упоры на руках, упоры на предплечьях, висы, махи

в) упоры на предплечьях, вис «стоя», вис «согнув ноги», кувьрки

г) упоры на руках, упоры на предплечьях, подъем разгибом

3. *Динамическими упражнениями на параллельных брусьях являются*

а) махи, кувьрки, подъемы, соскоки

б) упоры на предплечьях, висы, махи, кувьрки

в) упоры на руках, упоры на предплечьях, подъем разгибом, махи

г) упоры на руках, упоры на предплечьях, висы, махи

4. *Спортивными видами гимнастики не являются:*

а) атлетическая гимнастика

б) акробатика

в) художественная гимнастика

г) аэробика

5. Упражнениями мужского многоборья являются

а) упражнения на параллельных брусьях

б) упражнения на перекладине

в) упражнения на разновысоких брусьях

г) вольные упражнения

6. Исключить

а) гигиеническая гимнастика

б) физкультпауза

в) производственная гимнастика

г) функциональный тренинг

7. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...

а) скоростных упражнений

б) упражнений «на гибкость»

в) силовых упражнений

г) упражнений на «выносливость»

8. Спортивными видами гимнастики не являются:

а) атлетическая гимнастика

б) акробатика

в) художественная гимнастика

г) аэробика

8 семестр

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Типовой тест

Тема: Тестирование с выбором правильного ответа.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 мин.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;

- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;

- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;

- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Выделить правильный ответ:

1. Программа СОШ по разделу Прикладные виды гимнастики. (Старший школьный возраст) включает в себя:

а) переноску грузов, переноску товарища, паркур, ползание по - пластунски

б) лазание по шведской стенке, упражнения в равновесии, паркур

в) переноску грузов, переноску товарища, паркур, лазание по шведской стенке,

г) лазание по шведской стенке, по гимнастической скамейке, паркур

2. Упражнениями женского многоборья являются

а) упражнения на бревне

б) упражнения на перекладине

в) упражнения на разновысоких брусьях

г) вольные упражнения

3. Упражнениями художественной гимнастики являются

а) упражнения с предметами

б) упражнения без предметов

в) акробатические упражнения

г) упражнения силовой направленности

4. *Главной причиной нарушения осанки является:*

а) долгое пребывание в положении сидя за партой

б) малоподвижный образ жизни

в) привычка носить сумку на одном плече

г) слабость мышц спины

5. *Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...*

а) скоростных упражнений

б) упражнений «на гибкость»

в) силовых упражнений

г) упражнений на «выносливость»

6. *Программа в СОШ по разделу Опорные прыжки включает себя*

а) прикладные опорные прыжки

б) спортивные прыжки

в) перекидные прыжки

г) прыжки способом «согнув ноги»

7. *Техника прыжка включает в себя следующие фазы:*

а) разбег, наскок на мостик, полет, постановка рук, отталкивание от опоры, полет, приземление

б) разбег, полет, постановка рук, отталкивание от опоры, полет, приземление

в) разбег, наскок на мостик, постановка рук, отталкивание от опоры, полет, приземление

г) разбег, наскок на мостик, полет, постановка рук, полет, приземление

8) *Методами обучения не являются*

а) словесные методы

б) анализа

в) строго-регламентированного упражнения

г) показ

9. *Что является основными задачами самоконтроля?*

а) осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания

б) контролировать выполнение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований

в) способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов

г) пропаганда здорового образа жизни

10. *Структура урока включает себя:*

а) вводную часть

б) подготовительную часть

в) основную

г) заключительную

11. *Последовательность действий при формировании двигательного навыка*

а) знания - умения - навык

б) знания - умения – совершенствование

в) формирование-закрепление-совершенствование

г) все последовательные действия верны

12. Методами обучения не являются

а) словесные методы

б) анализа

в) строго-регламентированного упражнения

г) показа

13. Формами занятий гимнастикой являются

а) урочные формы

б) внеурочные формы

в) оздоровительные формы

г) спортивные соревнования

14. Программа в СОШ по разделу Акробатика включает

а) кувырки

б) стойки

в) перемещения

г) равновесия

4 семестр

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания, умения и навыки основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, в том числе по технике выполнения гимнастических и прикладных упражнений, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях, умениях, навыках основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания:

1. Составление Инструкции по Охране труда при организации и проведении занятий по гимнастике в СОШ.
2. Составление и демонстрация комплекса ОРУ
3. Выполнение зачетной комбинации по разделу Акробатика (младший, средний школьный возраст)

6 семестр

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа.

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания, умения, навыки основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные

практические задачи, предусмотренные рабочей программой, в том числе по технике выполнения гимнастических и прикладных упражнений, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях, умениях, навыках основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания:

1. Демонстрация прикладных упражнений в переноска грузов, в ползание по-пластунски
2. Выполнение зачетной комбинации упражнений мужского многоборья. Демонстрация элементов (муж.)
3. Выполнение зачетной комбинации упражнений женского многоборья. Демонстрация элементов (жен.)
4. Опорный прыжок. Демонстрация техники прыжка способом «согнув ноги», «ноги врозь»
5. Зачетная комбинация по акробатике (старший школьный возраст). Демонстрация техники элементов

7 семестр

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания, умения, навыки основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, в том числе по технике выполнения гимнастических и прикладных упражнений, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях, умениях, навыках основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания:

1. Проектирование конспекта урока по гимнастике.
2. Проведение педагогического анализа урока по гимнастике по рекомендуемой схеме.
3. Проектирование конспекта внеурочного спортивно-оздоровительного мероприятия по гимнастике.

3.3. Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.

5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций)

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

- 4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (4 сем.) и экзамена (6, 8 сем.).
- 4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, УК-8, ИУК 8.1, ИУК 8.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3

4 семестр

Примерный перечень вопросов зачету

1. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания.
2. Задачи и методические особенности гимнастики.
3. Классификация видов гимнастики.
4. Основные средства гимнастики
5. Классификация строевых упражнений
6. Программа СОШ по разделу Прикладные упражнения.
7. Основы обучения прикладным упражнениям в ползании и лазании
8. Основы обучения прикладным упражнениям: лазание по канату. Техника выполнения и методика обучения.
9. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
10. Программа СОШ по разделу Акробатика
11. Статические и динамические акробатические упражнения.
12. Основы обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекувырки, кувырки)
13. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (акробатические стойки).
14. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (перевороты).
15. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (мосты, шпагаты, равновесия).
16. Страхование, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
17. Упражнения мужского гимнастического многоборья. Анализ школьной программы.
18. Упражнения женского гимнастического многоборья. Анализ школьной программы.
19. Вольные упражнения: основные средства, хореография, правила составления вольных упражнений.
20. Гимнастические залы и оборудование для СОШ. Дайте характеристику оборудования и инвентаря для женских видов гимнастики.
21. Гимнастические залы и оборудование для СОШ. Дайте характеристику оборудования и инвентаря для мужских видов гимнастики.
22. Причины травматизма при организации и проведении занятий гимнастикой
23. Анализ Программы СОШ по разделу Гимнастика
24. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений для проведения урока гимнастики.

25. Характеристика и назначение общеразвивающих упражнений. Характеристика терминов общеразвивающих упражнений.
26. Определение понятия «стойки» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
27. Определение понятия «седы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
28. Определение понятия «приседы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
29. Определение понятия «выпады» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
30. Определение понятия «упоры» в ОРУ – характеристика, термины, описание выполнения.
31. Наклоны – характеристика, термины, описание выполнения.
32. «Положения лежа» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения
33. Положения рук и ног и движения ими в ОРУ.
34. Формы, типы и правила записи ОРУ. Текстовая запись ОРУ.
35. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
36. Характеристика средств формирования рациональной осанки.

6 семестр

Примерный перечень вопросов и заданий к экзамену.

1. Анализ Программы по разделу Прикладные упражнения - старший школьный возраст.
2. Анализ Программы по разделу: Упражнения на бревне.
3. Упражнения женского многоборья. Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег. Страховка и помощь.
4. Упражнения на бревне. Основы техники упражнений. Равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки. Страховка и помощь.
5. Анализ Программы по разделу: Упражнения художественной гимнастики
6. Упражнения художественной гимнастики без предметов. Характеристика и назначение упражнений. Техника выполнения и методика обучения упражнениям без предметов.
7. Упражнения художественной гимнастики с предметами. Характеристика и назначение упражнений. Техника выполнения и методика обучения упражнениям с предметами (скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой).
8. Опорные прыжки. Характеристика и классификация опорных прыжков. Страховка и помощь.
9. Опорные прыжки. Прикладные опорные прыжки: техника выполнения, страховка и помощь
10. Опорные прыжки. Спортивные прыжки способом «согнув ноги», «боком»: техника выполнения, страховка и помощь.
11. Опорные прыжки. Спортивные прыжки способом «ноги врозь»: техника выполнения, страховка и помощь.
12. Формирование гимнастического стиля при выполнении акробатических упражнений и упражнений снарядовой гимнастики.
13. Программа СОШ по разделу Акробатика в старшем школьном возрасте
14. Основы техники выполнения и методики обучения акробатических упражнений (группировка, перекаты, кувырки)
15. Техника выполнения и методика обучения длинному кувырку вперед

16. Основы техники выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям (акробатические стойки).
17. Основы техники выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям (перевороты).
18. Основы техники выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям (мосты, шпагаты, равновесия).
19. Понятие о технике гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
20. Техническая подготовка в гимнастике.
21. Основы техники выполнения упражнений гимнастического мужского многоборья: упражнения на параллельных брусьях.
22. Основы техники выполнения упражнений гимнастического мужского многоборья: упражнения на перекладине.
23. Основы техники выполнения упражнений гимнастического женского многоборья: упражнения на разновысоких брусьях
24. Причины травматизма и способы его предупреждения на уроках гимнастики.
25. Упражнения на параллельных брусьях: страховка и помощь.
26. Упражнения на перекладине: страховка и помощь.
27. Упражнения на брусьях разной высоты и бревне: страховка и помощь.
28. Гимнастическое оборудование и инвентарь. Брусья. Причины и предупреждение травматизма
29. Гимнастическое оборудование и инвентарь. Перекладина. Причины и предупреждение травматизма
30. Программа СОШ по разделу: упражнения на гимнастическом бревне
31. Особенности обучения упражнениям женского гимнастического многоборья: упражнения на гимнастическом бревне (на основе Программы СОШ)
32. Программа СОШ по разделу: упражнения женского гимнастического многоборья: упражнения на разновысоких брусьях
33. Особенности обучения упражнениям женского многоборья: упражнения на разновысоких брусьях (на основе Программы СОШ)
34. Программа СОШ по разделу: Прикладные виды гимнастики (старший школьный возраст)
35. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания.
36. Задачи и методические особенности гимнастики.

8 семестр

Примерный перечень вопросов и заданий к экзамену

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Техническая подготовка в гимнастике.
2. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
3. Характеристика и содержание этапа ознакомления с техникой гимнастических элементов.
4. Характеристика и содержание этапа совершенствования обучения техники гимнастических элементов.
5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
6. Методика обучения гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением
7. Методика обучения гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и

- совершенствования техники исполнения упражнения, последовательность разучивания.
8. Принципы, методы обучения
 9. Методика организации страховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений
 10. Урок гимнастики в СОШ. Структура урока
 11. Характеристика урока гимнастики в школе. Виды уроков гимнастики.
 12. Основные задачи урока: образовательные, оздоровительно-развивающие, воспитательные.
 13. Организационно-методические условия проведения подготовительной части урока.
 14. Задачи, средства и организационно-методические требования к основной части урока.
 15. Заключительная часть урока гимнастики в школе, ее значение и содержание.
 16. Основные характеристики эффективности урока гимнастики в школе. Педагогический анализ урока по ФК.
 17. Хронометраж и плотность урока как составляющая педагогического анализа урока по ФК. Методика ее проведения
 18. Пульсометрия и физиологическая кривая как составляющая педагогического анализа урока по ФК. Методика ее проведения
 19. Конспекта урока по гимнастике. Методика его разработки.
 20. Внеурочные формы занятий Гимнастикой
 21. Оздоровительные виды гимнастики: физкультминутки, гимнастика для глаз, осанки. Дыхательная гимнастика
 22. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
 23. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
 24. Организация и проведение соревнований по спортивным видам гимнастики.
 25. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
 26. Правила соревнований по спортивным видам гимнастики, методика судейства (на примере одного из видов гимнастики).
 27. Этапы подготовительной работы к соревнованиям по гимнастике.
 28. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития
 29. Оздоровительный эффект физической тренировки.
 30. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.
 31. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
 32. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой. Тестирование функциональных возможностей занимающихся.
 33. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой. Техника выполнения базовых шагов: характеристика, обучение, безопасность
 34. Оздоровительная гимнастика с оборудованием (степ-платформы, фитболы, бодибары и т.д.): виды и методические особенности проведения занятий.
 35. Методические особенности использования на занятиях комплексов упражнений коррегирующей направленности (пилатесом, калланетикой и др), их оздоровительно-развивающий эффект.
 36. Особенности организации и проведения занятий с использованием упражнений шейпинга.
 37. Силовые виды оздоровительной гимнастики (атлетическая гимнастика, памп-аэробика, функциональный тренинг, кроссфит, интервальная тренировка и др): содержание занятий и методические особенности.
 38. Атлетическая гимнастика в практике занятий со старшими школьниками. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами

оздоровительной гимнастики.

39. Специфика обучения в степ-аэробике.

40. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.).

4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то обучающийся сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения индикаторов достижения компетенции	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Сформирована	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирована	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

Оценка за экзамен выставляется с учетом рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов или хочет повысить оценку, то обучающийся сдает экзамен.

Шкала оценивания для экзамена

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или	Отлично	90-100

		прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

4.4 Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

- Сроки проведения процедуры оценивания:
зачета - на последнем занятии по предмету. Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов, то сдает зачет по вопросам;
экзамена - по расписанию экзаменов. Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен по вопросам.
- Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
- Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
- При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
- Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенции (пост итоговый контроль) и критерии их оценивания

Задание для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции:

УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2

Время выполнения заданий: не более 30 минут

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности

достижения компетенции	показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
------------------------	---

Время выполнения заданий: не более 30 минут

1. Физическое здоровье – это:

- а) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- б) способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
- в) моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
- г) биологический возраст

1. Инструкция по Охране труда при организации и проведении занятий по гимнастике – документ, который регламентирует

- а) трудоемкость занятий ФК
- б) обеспечение безопасности в образовательном учреждении в целом
- в) обеспечение безопасности на занятиях ФК
- г) методы оценки

2. Причиной травм на занятиях гимнастикой не являются

- а) неустойчивое оборудование
- б) отсутствие разминки
- в) яркая косметика
- г) влажные ладони

3. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении ...

- а) скоростных упражнений
- б) упражнений «на гибкость»
- в) силовых упражнений
- г) упражнений на «выносливость»

5. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:

- а) утреннюю гимнастику
- б) основную гимнастику
- в) прикладную гимнастику
- г) спортивную

Ключ к тесту:

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер правильного ответа	а	в	а,б,г	б,в	а

Практическое задание.

Составить комплекс разминочный комплекс ОРУ для занятий основной гимнастикой

Ключ к практическому заданию

Методические требования	
1. Комплекс должен состоять из 8-10 упражнений 2. 1-2 упражнения комплекса должны быть упражнения малой активности: упражнения на осанку, дыхание 3. Последующие упражнения комплекса должны составляться в анатомической последовательности - для мышц шеи - верхнего плечевого пояса - туловища - пояса нижних конечностей - упражнения повышенной активности, силовые или координационные - упражнения на дыхание, осанку. 4. Предпоследние упражнения-упражнения повышенной активности (прыжки), силовые или координационные упражнения 5. Последнее упражнение комплекса – упражнение малой активности 6. Упражнения описываются на 4, 8 счетов 7. Описание упражнений начинается с и. п. 8. Первоначально описанию подлежат основные движения, в последующем- движения, дополняющие основное движение 9. Упражнения должны быть содержательными, координационными 10. Приветствуется комплекс на основе какого-либо сюжета 11. Запись комплекса осуществляется в стандартной форме	

Задание для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции:

ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3

Время выполнения заданий: не более 30 минут

ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ИПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	<i>Практическое задание 1.</i> Составить план-схему с набором подготовительных упражнений по разделу «Основы акробатики» Обучение кувырку: вперед, назад, длинному кувырку вперед (по выбору обучающегося)
ИПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	<i>Практическое задание 2.</i> Составить конспект урока по ФК по разделу «Гимнастика»
ИПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	<i>Практическое задание 3.</i> Спроектировать сценарий внеурочного спортивно-оздоровительного мероприятия, спортивного праздника

Ключ к практическому заданию 1

Методические требования
1. План-схема должна включать в себя 6 этапов обучения - создание целостного представления о технике изучаемого двигательного действия - разминка основных мышц, задействованных в выполнении двигательного действия - упражнения для обучения группировке

- упражнения для обучения перекатам в группировке
 - упражнения для правильной постановки рук
 - упражнения для эффективного отталкивания ногами
2. Набор упражнений должен соответствовать обучению методом строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)
 3. Каждый этап должен включать в себя несколько подготовительных и имитационных упражнений
 4. В имитационных упражнениях можно использовать спортивный инвентарь, оборудование.
 5. Запись конспекта плана-схемы осуществляется в традиционной форме

Ключ к практическому заданию 2

Методические требования
<ol style="list-style-type: none"> 1. Запись конспекта урока должна осуществляться в традиционной форме 2. В конспекте должны найти отражение <ul style="list-style-type: none"> - решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач - обеспечение безопасности, на основе знаний причин травматизма на занятиях гимнастикой - дидактические принципы обучения - строгое следование методике обучения 3. В конспекте должна быть выдержана структура занятия 4. В разделе ОМУ должны быть указаны возможные ошибки, их предупреждение и исправление 5. Приветствуется тематический урок, использование цифровых технологий и средств оздоровительной гимнастики (базовой аэробики, степ –аэробики...)

Ключ к практическому заданию 3

Методические требования
<ol style="list-style-type: none"> 1. Сюжет должен соответствовать гимнастической тематике. 2. Сценарий должен состоять из 3 частей: <ul style="list-style-type: none"> - водной - основной - заключительной 3. В конкурсные задания должны быть включены элементы школьной программы по разделу Гимнастика 4. Конкурсные задания должны соответствовать возрасту участников. 5. В мероприятии должны быть задействованы как можно больше участников. 6. Мероприятие должно быть зрелищным, музыкальным. 7. Продолжительность мероприятия не должна превышать 60 мин. 8. Запись сценария осуществляется в свободной форме

Задание для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции:

ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: не более 30 минут

ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	<p><i>Практическое задание 1.</i></p> <p>Составить сжатую Инструкцию по охране труда при организации и проведении занятий по плаванию в условиях искусственного</p>

	водоема
ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	<i>Практическое задание 2.</i> Физическое утомление и переутомление. Составить сравнительный анализ

Ключ к практическому заданию 1

Методические требования
1. Инструкция должна состоять из 5 разделов, включающих в себя - общие требования безопасности - требования безопасности перед началом занятия - требования безопасности во время занятия - требования безопасности в аварийных ситуациях - требования безопасности по окончании занятия 2. В Инструкции должны найти отражения требования безопасности к гимнастическим залам, оборудованию и инвентарю 3. В Инструкции подробно должны быть отражены действия персонала в аварийных ситуациях. 4. Запись Инструкции должна осуществляться в традиционной форме.

Ключ к практическому заданию 2

Методические требования		
Сравнительный анализ должен включать в себя:		
	Утомление	Переутомление
1 симптомы, внешние признаки		
2 стадии		
3 причины		
4 средства восстановления		
5 профилактические средства		

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
 - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
 - 4 балла – три правильных соответствия;
 - 3 балла – два правильных соответствия;
 - 2 балла – одно правильно соответствие;
 - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
 - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
 - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
 - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения

стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;

- 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
- 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенции и индикаторов достижения компетенции

Уровни освоения индикатора (ов) достижений компетенции	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех заданий
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции и индикаторов достижения компетенции (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.