

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

Гимнастика

Направление подготовки бакалавриата

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки бакалавриата

Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Балашов

2023

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Попов Андрей Владимирович		01 06 23
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		01 06 23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		01 06 23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		01 06 23

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	9
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	20
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	22
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков, необходимых для проведения уроков гимнастики в школе, а также занятий по гимнастике с различными группами населения.

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 изучении дисциплин «Анатомия», «Введение в педагогическую профессию».

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Спортивные игры», «Плавание», «Здоровый образ жизни и его составляющие», а также для прохождения педагогической практики 1.

3. Результаты обучения по дисциплине

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

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		КСР	
					общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Тема 1. Строевые упражнения на месте	3			4	0	10	Контроль выполнения строевых упражнений
	Тема 2. Строевые упражнения в движении	3			4	0	10	Проведение строевых упражнений
	Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	3			4	2	6	Контроль составления комплексов ОРУ
	Тема 4. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	3			4	2	6	Контроль составления комплексов ОРУ
	Тема 5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой	3			4	2	6	Контроль составления комплексов ОРУ
	Тема 6. Общеразвивающие упражнения с мячом	3			4	2	6	Контроль составления комплексов ОРУ
	Тема 7. Общеразвивающие упражнения с обручем	3			4	2	6	Контроль составления комплексов ОРУ
	Тема 8. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой	3			4	2	6	Контроль составления комплексов ОРУ
	Тема 9. Общеразвивающие упражнения в парах и в кругу	3			4	1	6	Контроль составления комплексов ОРУ
	Тема 10. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке	3			4	1	6	Контроль составления комплексов ОРУ
	Тема 11. Виды гимнастики. Гимнастическая терминология	4			2	0	4	Опрос, реферат
	Тема 12. Запись гимнастических упражнений	4			2	0	2	Опрос
	Тема 13. Урок гимнастики в школе	4			2	2	4	Опрос, составление технологической карты урока
	Тема 14. Организация и судейство соревнований по спортивной гимнастике	4			2	4	2	Опрос, судейство соревнований
	Тема 15. Методика обучения вольным и акробатическим упражнениям	4			6	2	2	Контроль выполнения контрольных комбинаций
	Тема 16. Методика обучения упражнениям на брусьях	4			6	2	2	Контроль выполнения контрольных комбинаций

	Тема 17. Методика обучения упражнениям на перекладине	4			6	2	2	Контроль выполнения контрольных комбинаций
	Тема 18. Методика обучения упражнениям на бревне	4			6	2	2	Контроль выполнения контрольных комбинаций
	Тема 19. Методика обучения опорным прыжкам	4			6	2	2	Контроль выполнения опорных прыжков
	Тема 20. Методика обучения прикладным упражнениям	4			4		2	Контроль выполнения прикладных упражнений
	Всего			8	80	28	92	
	Промежуточная аттестация							Зачет в 3 семестре, экзамен в 4 семестре - 36 часов
	Общая трудоемкость дисциплины	бз.е., 216 часов						

Содержание дисциплины

Лекционный курс

Тема 11. Виды гимнастики. Гимнастическая терминология.

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

Тема 12. 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 13. 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 14. 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.

Практические занятия

Тема 1. Строевые упражнения на месте

Строевые приемы, построения, повороты, перестроения, размыкания и смыкания.

Тема 2. Строевые упражнения в движении

Повороты и перестроения в движении. Фигурная маршировка.

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

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

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

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

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

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

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

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. 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

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 13. Урок гимнастики в школе

Разминка. Вольные и акробатические упражнения. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнения на бревне. Опорные прыжки. Подготовительные и подводящие упражнения. Ошибки техники выполнения и способы их исправления. Страховка и помощь.

Тема 14. Организация и судейство соревнований по спортивной гимнастике

Виды гимнастического многоборья. Общие основы судейства соревнований по спортивной гимнастике. Особенности судейства упражнений на отдельных снарядах.

Тема 15. Методика обучения вольным и акробатическим упражнениям

Методика обучения группировке, перекатам и кувыркам. Методика обучения статическим элементам (равновесия, мосты, шпагаты). Методика обучения стойкам (на лопатках, на голове, на руках). Методика обучения перевороту в сторону.

Тема 16. Методика обучения упражнениям на брусьях

Методика обучения передвижению в упоре. Методика обучения кувырку в сед ноги врозь. Методика обучения стойке на плечах. Методика обучения размахиваниям в упоре. Методика обучения соскокам махомназад и махом вперед.

Тема 17. Методика обучения упражнениям на перекладине

Методика обучения висам и размахиваниям в висе на перекладине. Методика обучения подъему переворотом на перекладине. Методика обучения подъему разгибом на перекладине. Методика обучения соскокам с перекладины.

Тема 18. Методика обучения упражнениям на бревне

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

Тема 19. Методика обучения опорным прыжкам

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

Тема 20. Методика обучения прикладным упражнениям

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

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология контекстного обучения (обучение в контексте профессии) реализуется в формате практической подготовки – в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки. Профессиональные действия и задачи, через которые у студентов формируются профессиональные навыки, соответствующие профилю образовательной программы:
 - ✓ анализ педагогической деятельности и образовательного процесса на практических занятиях, проводимых в образовательной организации;
 - ✓ задания на выработку отдельных умений в области обучения, воспитания, контроля результатов образовательной деятельности (например, умение грамотно организовать и провести, упражнения, динамическую паузу и т. д.).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

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).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.

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

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 маршировка.

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.

Задания по практической подготовке

1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на разминку отдельных групп мышц по заданию преподавателя.

Занятие 6.

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

Задания по практической подготовке

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя.

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.

Задания по практической подготовке

1. Составление и проведение комплекса 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.

Задания по практической подготовке

1. Составление и проведение комплекса 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.

Задания по практической подготовке

1. Составление и проведение комплекса 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.

Задания по практической подготовке

1. Составление и проведение комплекса 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.

Задания по практической подготовке

1. Составление и проведение комплекса 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.

Задания по практической подготовке

1. Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений в парах, в кругу по выбору студента.

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.

Задания по практической подготовке

1. Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.

Тема 14. Организация и судейство соревнований по спортивной гимнастике

Занятие 21.

Виды гимнастического многоборья

Общие основы судейства соревнований по спортивной гимнастике

Занятие 22.

Особенности судейства упражнений на отдельных снарядах.

Задания по практической подготовке

1. Оценка выступлений гимнастов на отдельных снарядах.

Тема 15. Методика обучения вольным и акробатическим упражнениям

Занятие 23.

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

Занятие 24.

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

Занятие 25.

Методика обучения перевороту в сторону.

Тема 16. Методика обучения упражнениям на брусьях

Занятие 26-27.

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

Занятие 28.

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

Задания по практической подготовке

1. Подбор подводящих упражнений для обучения выполнению гимнастических элементов на брусьях.

Тема 17. Методика обучения упражнениям на перекладине

Занятие 29.

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

Занятие 30-31.

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

Задания по практической подготовке

1. Подбор подводящих упражнений для обучения выполнению гимнастических элементов на перекладине.

Тема 18. Методика обучения упражнениям на бревне

Занятие 32-34.

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

Задания по практической подготовке

1. Подбор подводящих упражнений для обучения выполнению гимнастических элементов на бревне.

Тема 19. Методика обучения опорным прыжкам

Занятие 35-37.

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

Задания по практической подготовке

1. Подбор подводящих упражнений для обучения выполнению опорных прыжков.

Тема 20. Методика обучения прикладным упражнениям

Занятие 38-39.

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

Занятие 40.

Методика обучения простым прыжкам.

6.1.2. Задания по практической подготовке

3 семестр

За время обучения в течение семестра студент должен предоставить на проверку преподавателю 10 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). За каждый комплекс упражнений студент может получить от 1 до 2 баллов.

Критерии оценивания: комплекс должен содержать не менее 8-10 упражнений; в комплексе должны быть представлены упражнения, направленные на разминку всех основных мышечных групп; для каждого упражнения должны быть сформулированы организационно-методические указания, содержащие информацию по исправлению возможных ошибок при выполнении упражнения; комплексы должны быть оставлены с учетом правил гимнастической терминологии.

Два балла за комплекс упражнений студент получает, если соблюдены все вышеперечисленные требования. Если данные требования учтены не полностью, студент получает за комплекс упражнений один балл.

4 семестр

За время обучения студент должен сдать преподавателю на проверку 3 технологические карты уроков по гимнастике.

Тематика уроков по гимнастике для составления технологических карт

1. Обучение перестроениям из одной шеренги в две.
2. Обучение кувыркам вперед и назад.
3. Обучение висам на перекладине.
4. Обучение размахиваниям в упоре на брусьях.
5. Обучение упражнениям в равновесии.
6. Обучение лазанию по канату.
7. Обучение простым прыжкам.
8. Обучение технике прыжка согнув ногичерез гимнастического козла.
9. Обучение технике прыжка ноги врозь через гимнастического козла.
10. Обучение технике выполнения стойки на голове.
11. Обучение технике выполнения стойки на руках.
12. Обучение технике выполнения переворота в сторону.

Критерии оценивания технологической карты урока. Карта должна включать планируемые результаты с учетом этапа обучения; последовательные этапы урока; описа-

ние совместной деятельности учителя и ученика, которое дает представление о характере их взаимодействия; содержание этапов должно способствовать развитию учебной самостоятельности; на каждом этапе определены формируемые УУД. При соблюдении всех критериев студент получает за технологическую карту 2 балла. При частичном соблюдении критериев студент получает 1 балл.

6.1.3. 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 – TimeNewRoman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

Критерии оценивания

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую 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 чёткую 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 следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа.

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

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 40 баллов в каждом семестре (1 балл - присутствие на занятии, 2 балла - выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа:

– 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 (3 семестр);

– подготовка и защита реферата – до 10 баллов (тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2), от 1 до 5 баллов за каждый (3 семестр);

– выполнение заданий по практической подготовке – от 1 до 6 баллов;

– подготовка к выполнению контрольных комбинаций – от 1 до 6 баллов. Оценивается выполнение контрольных комбинаций в ходе проведения соревнований внутри студенческой группы. Студент, занявший 1-е место, получает 16 баллов, 2-е - 15 баллов и т.д. Распределение мест у юношей и девушек производится отдельно (4 семестр).

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 продольнопрыжком 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 брусьях 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. Висна в/ж и первым махом вперед соскок прогнувшись с поворотом на 180°.*
- * комбинация для выполнения выбирается студентом самостоятельно.

Обязательная комбинация на параллельных брусьях

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

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

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.
47. Методика обучения акробатическим упражнениям (стойки, висы, упоры).
48. Методика обучения упражнениям на параллельных брусьях.
49. методика обучения упражнениям на перекладине и разновысоких брусьях.
50. Методика обучения упражнениям на бревне.
51. Методика обучения опорным прыжкам.
52. Методика обучения лазанию по канату в два приема.
53. Методика обучения лазанию по канату в два приема.
54. Прикладные гимнастические упражнения.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	40	40	0	0	20	100
4	8	0	40	22	0	0	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 3 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия. Всего от 0 до 40 баллов

Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 40 баллов (1 балл - присутствие на занятии, 2 балла - выполнение программы занятия).

Самостоятельная работа. Всего 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 (рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.2); – подготовка и защита реферата – до 20 баллов (тематику рефератов, требования к ним и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.3), от 1 до 10 баллов за каждый;

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности.

Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация. Зачет

От 0 до 20 баллов.

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.

За выполнение каждого требования студент получает 4 балла.

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 баллов и более	«зачтено»
менее 51 баллов	«не зачтено»

4 семестр

Лекции. Всего от 0 до 8 баллов

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

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия. Всего от 0 до 40 баллов

Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 40 баллов (1 балл - присутствие на занятии, 2 балла - выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

Самостоятельная работа. Всего от 0 до 22 баллов

– выполнение заданий по практической подготовке – от 1 до 6 баллов (максимум 3 технологические карты, от 1 до 2 баллов за каждую);

– подготовка к выполнению контрольных комбинаций – от 1 до 16 баллов. Оценивается выполнение контрольных комбинаций в ходе проведения соревнований внутри студенческой группы. Студент, занявший 1-е место, получает 16 баллов, 2-е - 15 баллов и т.д. Распределение мест у юношей и девушек производится отдельно

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности.

Не предусмотрены.

Промежуточная аттестация. Экзамен

От 0 до 30 баллов.

Экзамен проводится в форме собеседования по вопросам в билете.

Ответ на «отлично» оценивается от 26 до 30 баллов;

ответ на «хорошо» оценивается от 21 до 25 баллов;

ответ на «удовлетворительно» оценивается от 11 до 20 баллов;

ответ на «неудовлетворительно» оценивается от 1 до 10 баллов.

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 в оценку

81–100	отлично
66–80	хорошо
51–65	удовлетворительно
50 и менее	неудовлетворительно

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература

1. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Terra-Спорт, 2002. – 512 с. – ISBN 5-93127-158-9.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общей редакцией В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2018. – 335 с. – ISBN 978-985-475-578-6. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/925772> (дата обращения: 10.05.2023).
3. Гимнастика : учебное пособие для студентов вузов / под редакцией М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2010. – 448 с.
4. Попов, А. В. История развития гимнастики : учебное пособие для студентов вузов / А. В. Попов. – Саратов : Саратовский источник, 2019. – 52 с. – ISBN 978-5-6044120-4-6. – URL: <http://www.bfsgu.ru/elbibl/descrip.php?i=88&t=posobia> (дата обращения: 10.05.2023).
5. Попов, А. В. Гимнастические упражнения на уроках физической культуры в школе : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование, профиль Физическая культура / А. В. Попов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Саратов : Саратовский источник, 2016. – 101 с. – URL: <http://www.bfsgu.ru/elbibl/descrip.php?i=117&t=mposobia> (дата обращения: 10.05.2023).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение

1. СредстваMicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовыйредактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций;
2. ИРБИС – система автоматизации библиотек.

Интернет-ресурсы

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

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

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Материально-технические ресурсы муниципального учреждения «Спортивная школа Балашовского муниципального района».

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 – Попов А.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.