

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Н. А. Паршина, старший преподаватель

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 7 от 20.02.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую, судейскую и другие виды работ по гимнастике.

Задачи дисциплины:

- раскрыть теоретические основы техники выполнения гимнастических упражнений;
- определить методические особенности обучения гимнастическим упражнениям;
- конкретизировать содержание тренировочного процесса в гимнастике;
- раскрыть правила соревнований, методику организации и проведения соревнований по гимнастике.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.2 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 и 2 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

Освоение дисциплины К.М.2 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.6 Физическая культура и спорт;

К.М.1 Теория спорта;

К.М.9 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

К.М.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;

К.М.12 Теория и методика физической культуры.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика», включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований)

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	
ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и	знать: – положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;

спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки	уметь: – использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для занятия гимнастикой; владеть: – основами проведения тестирования физического состояния, физической работоспособности и подготовленности занимающихся.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	знать: – анатомио-физиологические и психологические особенности занимающихся; – критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; уметь: – проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки по гимнастике; владеть: – приемами оценки физического развития и функционального состояния занимающихся.
<i>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>	
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	знать: – ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; уметь: – осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; владеть: – приемами осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	знать: – средства и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям; – методики обучения, контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся; уметь: – организовывать учебные и тренировочные занятия по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и индивидуальных особенностей занимающихся; владеть: – основами проведения мероприятий активного отдыха гимнастической направленности в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации.
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий	знать: – методики обучения, контроля и оценки технической и

двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	физической подготовленности занимающихся; уметь: – организовывать учебные и тренировочные занятия по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и индивидуальных особенностей занимающихся; владеть: – приемами осуществления контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся.
<i>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i>	
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	знать: – средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки гимнастов; уметь: – объяснить и обучить технике гимнастических упражнений; – пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами, оценивать качество исполнения гимнастических упражнений и определять ошибки в технике; владеть: – техникой показа простейших гимнастических упражнений.
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	знать: – методики обучения технике гимнастических упражнений; уметь: – организовывать деятельность занимающихся в процессе тренировочных занятий; владеть: – эффективными методиками проведения тренировок.
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	знать: – правила соревнований и основы методики судейства соревнований по гимнастике; уметь: – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся; владеть: – основами организации участия спортсменов в соревнованиях по гимнастике.
<i>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</i>	
ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и	знать: – алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; уметь:

организовывает безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	– своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся; – оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности; владеть: методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь	знать: – нормативную документацию, основные разделы гигиенической науки, санитарно-гигиенические требования к проведению занятий; – факторы и причины, этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; – противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях; уметь: – обеспечивать технику безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях с учётом гигиенических норм; – оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; – оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; владеть: – основами оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; – методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности
<i>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	
<i>тренерская деятельность</i>	
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	знать: – виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; уметь: – осуществлять планирование и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности; владеть: – методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий;	знать: – документы учета результатов тренировочного процесса и

проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	соревновательной деятельности; уметь: – разрабатывать планы тренировочных занятий; – проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; – выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса; владеть: – приемами организации и проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки.
ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	знать: – требования федерального стандарта спортивной подготовки; – программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»; уметь: – планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки; – оценивать результативность тренировочного процесса и соревновательной деятельности; владеть: – методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки; – научно-обоснованными приемами определения перспективности занимающихся.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый триместр	Второй триместр
Контактная работа (всего)	10	4	6
Лекции	4	2	2
Практические	6	2	4
Самостоятельная работа (всего)	89	32	57
Виды промежуточной аттестации	9		9
Экзамен	9		9
Общая трудоемкость часы	108	36	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	1	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания:

Терминология гимнастики. Характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Способы образования гимнастической терминологии. Правила применения терминов. Правила сокращений (опускание отдельных обозначений) Запись общеразвивающих упражнений без предмета.

Раздел 2. Гимнастическая терминология. Строевые приемы и общеразвивающие упражнения:

Строевые приемы и общеразвивающие упражнения. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Расчет. Команды. Повороты на месте. Построения. Развернутый строй. Построение в колонну. Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением -плечом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т. д.) поворотом в движении. Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением. Передвижения. Строевой шаг. Движение на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Прекращение движения. Изменение характера передвижения. Движение бегом. Повороты в движении. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход. Движение по диагонали. Передвижение противоходом. Движение змейкой. Размыкания и смыкания. Размыкания и смыкания бегом. Размыкание приставными шагами. Размыкание по распоряжению. Размыкание по направляющим в колоннах. Методические указания. Предварительные и исполнительные команды. Голос при подаче команд. Распоряжения. Методика обучения и проведения комплекса ОРУ отдельным способом: используя прием показа, используя прием рассказа, приемом показа с одновременным рассказом, приемом по разделением Особенности проведения ОРУ поточным способом. Варианты проведения ОРУ поточным способом: сериями, потоком, показом, приемом постановки «свободных заданий».

Раздел 3. Основы техники гимнастических упражнений:

Основы техники гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.

Статические упражнения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение. Вращательные движения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.

Раздел 4. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям:

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на акробатике. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на бревне. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на опорном прыжке.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (2 ч.)

Тема 1. Терминология гимнастики (2 ч.)

1. Характеристика гимнастической терминологии.
2. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.

3. Способы образования гимнастической терминологии.
4. Правила применения терминов.
5. Правила сокращений (опускание отдельных обозначений).
6. Запись общеразвивающих упражнений без предмета.

Раздел 3. Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.)

Тема 2. Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.)

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
2. Статические упражнения.
3. Динамические упражнения.
- 3.1 Отталкивание и приземление.
- 3.2 Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение.
- 3.3 Вращательные движения.
- 3.4 Маховые упражнения.
- 3.5 Силовые упражнения.
4. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.

53. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Раздел 2. Гимнастическая терминология. Строевые приемы и общеразвивающие упражнения (2 ч.)

Тема 1. Строевые приемы и общеразвивающие упражнения (2 ч.)

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

1. Команда «Становись!». 2. Команда «Смирно!». 3. Команды «Равняйсь!», «Налево — равняйсь!», «На середину — равняйсь!». 4. Команда «Отставить!». 5. Команда «Вольно!». 6. Команда «Правой (левой) — вольно!». 7. Команда «Разойдись!». 8. Расчет. Команды 9. Повороты на месте.

2. Построения. Развернутый строй. Построение в колонну. Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряжению.

3. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением -плечом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т. д.) поворотом в движении. Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.

4. Передвижения. Строевой шаг. Движение на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Прекращение движения. Изменение характера передвижения. Движение бегом. Повороты в движении. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход. Движение по диагонали. Передвижение противоходом. Движение змейкой.

5. Размыкания и смыкания. Размыкания и смыкания бегом. Размыкание приставными шагами. Размыкание по распоряжению. Размыкание по направляющим в колоннах.

6. Методические указания. Предварительные и исполнительные команды. Голос при подаче команд. Распоряжения.

7. Методика обучения и проведения комплекса ОРУ отдельным способом: используя прием показа, используя прием рассказа, приемом показа с одновременным рассказом, приемом по разделениям

8. Особенности проведения ОРУ поточным способом. Варианты проведения ОРУ поточным способом: сериями, потоком, показом, приемом постановки «свободных заданий».

Раздел 4. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям (4 ч.)

Тема 2. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Юноши:

Акробатические упражнения

исходное положение (и. п.) – основная стойка (о.с.)

- два, три шага разбега, «вальсет» и два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в группировке в упор присев;
- кувырок назад через плечо прогнувшись, в упор лежа;
- стойка на голове и руках (держать);
- опускание в упор присев;
- встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх;
- равновесие на одной, руки в стороны («ласточка»);
- два, три шага разбега «рондат»

Перекладина высокая:

- из виса, дуга махом вперед и мах назад;
- подъем разгибом в упор;
- отмах назад и оборот назад в упоре;
- перемах правой (левой) в упор ноги врозь;
- перехват рук снизу и оборот вперед в упор ноги врозь;
- поворот на 180 градусов направо (лево) в упор;
- дуга махом вперед и соскок махом назад.

Девушки:

Акробатические упражнения:

исходное положение (и. п.) – основная стойка (о.с.)

- два, три шага разбега, «вальсет» и два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;
- махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в группировке в упор присев;
- кувырок назад через плечо прогнувшись, в положении лежа на животе, руки в стороны;
- поворот на 180 градусов, руки вверх и «мост» из положения лежа на спине;
- встать с «моста» поворотом на 180 градусов в упор присев;
- стойка на голове и руках (держать);
- опускание в упор присев;
- встать и равновесие на одной, руки в стороны;
- выпрямиться, приставляя одну к другой, и. п.

Перекладина:

- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;
- отмах назад и оборот назад в упоре;
- перемах правой (левой) в упор ноги врозь;
- перехват рук снизу и оборот вперед в упор ноги врозь;
- перемах левой (правой) вперед в упор сзади;
- соскок махом вперед.

Тема 3. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Юноши:

Брусья параллельные:

- из размахивания в упоре на руках, подъем махом назад;
- сдерживая мах вперед, силой согнувшись упор углом;
- силой согнувшись стойка на плечах;
- кувырок вперед и мах назад, махом вперед упор согнувшись;
- подъем разгибом в сед ноги врозь;
- перемах вовнутрь и мах назад;
- соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов вовнутрь.

Опорный прыжок:

- переворот вперед (через горку матов)
- переворот вперед с поворотом («рондат»)

Девушки:

Бревно высокое:

- подъем переворотом в упор;
- отмахом вскок на одну с поворотом на 90 градусов, другая вперед на носок;
- встать, руки в стороны;
- шаг полки правой, шаг полки левой;
- поворот в полу приседе на двух;
- выпрямиться, вальсовый шаг правой, круг правой рукой перед собой книзу вверх и в сторону;
- вальсовый шаг левой, круг левой рукой перед собой книзу вверх и в сторону;
- поворот махом правой (левой) вперед и назад, руки вверх;
- шаг, равновесие на правой (левой), руки в стороны;
- выпрямиться, шаг и выпад левой (правой), руки вперед;
- два-три шага, соскок переворотом (рондат).

Опорный прыжок:

- переворот вперед (на горку матов)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый триместр

Раздел 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Подготовка конспекта на тему: «Закономерности развития гимнастики».
2. Подготовка конспекта на тему: «Гимнастика у древних народов».
3. Подготовка конспекта на тему: «Гимнастика в Средневековье».
4. Подготовка конспекта на тему: «Гимнастика в эпоху Возрождения».
5. Подготовка конспекта на тему: «Гимнастика в Новое время».
6. Подготовка конспекта на тему: «Возникновение национальных систем гимнастики»
7. Подготовка конспекта на тему: «Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века».
8. Подготовка конспекта на тему: «Гимнастика в дореволюционной России».

9. Подготовка конспекта на тему: «Развитие гимнастики в России после 1917 г.».
10. Подготовка конспекта на тему: «Значение и место гимнастики в отечественной системе физического воспитания».
11. Подготовка конспекта на тему: «Основные средства гимнастики»
12. Подготовка конспекта на тему: «Методические особенности гимнастики».
13. Подготовка конспекта на тему: «Виды гимнастики».

Раздел 2. Гимнастическая терминология. Строевые приемы и общеразвивающие упражнения

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Подготовка конспекта на тему: Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
2. Подготовка конспекта на тему: Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов.
3. Подготовка конспекта на тему: Обучение гимнастическим упражнениям.
- 3.1. Подготовка конспекта на тему: Обучение гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления
- 3.2. Подготовка конспекта на тему: Обучение гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения
- 3.3. Подготовка конспекта на тему: Обучение гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
4. Подготовка конспекта на тему: Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям.
5. Подготовка конспекта на тему: Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Разработка комплекса ОРУ без предмета (не менее 15) из положения стоя.

Второй триместр

Раздел 3. Основы техники гимнастических упражнений

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Подготовка конспекта на тему: Физическая подготовка гимнастов.
- 1.1 Подготовка конспекта на тему: Общая физическая подготовка гимнастов.
- 1.2. Подготовка конспекта на тему: Специальная физическая подготовка гимнастов.
2. Подготовка конспекта на тему: Техническая подготовка гимнастов.
3. Подготовка конспекта на тему: Психологическая подготовка гимнастов.
- 3.1 Подготовка конспекта на тему: Общая психологическая подготовка гимнастов.
- 3.2 Подготовка конспекта на тему: Специальная психологическая подготовка гимнастов.
4. Подготовка конспекта на тему: Тактическая подготовка гимнастов.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Разработка план-конспекта учебно-тренировочного занятия по гимнастике.

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Комплексы упражнений для самостоятельного повышения уровня развития физических качеств

Комплекс 1

1. И.п. - основная стойка. В ходьбе на каждый шаг - движение рук вперед, в сторону, вперед, вниз, назад - 6 раз.
2. То же, но движение рук вперед, перед грудью и вперед, вниз, назад - 6 раз.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды - 8 раз.
4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху - 10 раз.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища к ногам, сериями из двух повторений к каждой ноге - 5 раз
6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки впереди в стороны. Поочередные махи прямой ногой до горизонтального положения с доставанием носка руками - 6-8 раз.
7. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Вращать туловище в тазобедренном суставе, чередуя оборот вправо и влево. Дыхание произвольное - по 5 раз.
8. И.п. - основная стойка. Чередовать переход из основной стойки в упор лежа через упор присев - 6 раз.
9. И.п. - ноги врозь, руки за головой. Перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо, локти отведены до отказа назад - 8 раз.
10. И.п. - стойка на носках, ноги вместе, руки на поясе. При темповых подскоках на месте (на четвертом поворот на 180°) плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать - 6-8 раз.

Комплекс 2

1. Ходьба на носках, сохраняя равновесие, по широкой или узкой части перевернутой гимнастической скамейки - 6 раз.
2. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны вперед - 10 раз.
3. Из упора сидя, руки сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединить их вместе - 12 раз.
4. Из упора присев вставать, сохраняя равновесие, на одной ноге, чередуя ноги - по 7 раз.
5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие - по 8 раз.
6. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее ближний край и закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперед и назад - 15 раз.
7. Лежа на животе на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения - 12 раз.
8. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе, с приземлением поочередно на правую (левую) ногу - 12 раз.
9. Из упора присев протекти с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки - 20 м.
10. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед - 60 с.
11. Прыжки со скамейки - ноги врозь и на скамейку - ноги вместе с продвижением вперед - 5 раз.

Комплекс 3

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.
2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без

опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.

3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.

4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.

5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м.

6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний - 4 x 20 м.

7. Бег «змейкой». Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.

8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м, - 3 x 20 м.

Комплекс 4.

1. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения руками, как при беге. Темп средний и быстрый - 3 x 10 с.

2. «Семенящий» бег. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м. 3. Бег на месте с активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный, средний и быстрый - 3 x 10 с.

3. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленных суставах. Имитация беговых движений ногами лежа. Темп быстрый и средний - 3 x 10 с.

4. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги чуть шире обычного. Учитывать число повторений на каждую ногу. Темп быстрый и средний - 2 x 25 м.

5. Поочередное отталкивание левой и правой ногой за счет сгибания бедра и стопы с активной работой рук (прыжкообразный бег). Темп быстрый. Интервал для отдыха 30 с. - 2 x 20 м.

6. Из упора присев кувырок вперед, быстро встать и пробежать 10 м.

Раздел 4. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Подготовка конспекта на тему: Спортивная тренировка гимнастов

2. Подготовка конспекта на тему: Этапы спортивной тренировки в гимнастике.

2.1. Подготовка конспекта на тему: Начальная спортивная тренировка в гимнастике.

2.2. Подготовка конспекта на тему: Начальная специализированная тренировка в гимнастике.

2.3. Подготовка конспекта на тему: Углубленная специализированная тренировка гимнастов.

3. Подготовка конспекта на тему: Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов

4. Подготовка конспекта на тему: Принципы спортивной тренировки гимнастов

5. Подготовка конспекта на тему: Путь к высокому спортивному мастерству.

6. Подготовка конспекта на тему: Педагогическое и агитационное значение соревнований.

7. Подготовка конспекта на тему: Виды и характеристика соревнований.

8. Подготовка конспекта на тему: Документы, необходимые для проведения соревнований.

9. Подготовка конспекта на тему: Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях.

10. Подготовка конспекта на тему: Подготовка и проведение соревнований.

11. Подготовка конспекта на тему: Судейство соревнований.

12. Подготовка конспекта на тему: Особенности проведения массовых соревнований.

13. Подготовка конспекта на тему: Подготовка судей по гимнастике

14. Подготовка реферата на тему: Техника выполнения и методика обучения

элементарным упражнениям на перекладине.

15. Подготовка реферата на тему: Техника выполнения и методика обучения элементарным упражнениям на параллельных брусьях.

16. Подготовка реферата на тему: Техника выполнения и методика обучения элементарным упражнениям на кольцах.

17. Подготовка реферата на тему: Техника выполнения и методика обучения элементарным упражнениям на конь-махах.

18. Подготовка реферата на тему: Техника выполнения и методика обучения элементарным упражнениям на акробатике.

19. Подготовка реферата на тему: Техника выполнения и методика обучения элементарным упражнениям на бревне.

20. Подготовка реферата на тему: Техника выполнения и методика обучения элементарным упражнениям на разновысоких брусьях.

21. Подготовка реферата на тему: Техника выполнения и методика обучения элементарным упражнениям на опорном прыжке.

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

Комплекс 1.

1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение – 2 x 10 раз.

2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки – 10-15 раз.

3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз.

4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз.

5. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с – 2 x 50.

7. Приседание на двух ногах - 15 раз.

Комплекс 2.

1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке, с изменением траекторий, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый - 10 раз.

2. Бросок мяча партнеру из-за головы. Темп средний - 10 раз.

3. Бросок мяча партнеру снизу. Темп медленный и средний - 10 раз.

4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч Друг другу - 10 раз.

5. Стоя спиной друг к другу, бросать мяч назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый - 12 раз.

6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнеру - 10 раз.

7. Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает поверху, другой - понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний – 10 раз.

8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний - 10 раз.

9. В глубоком выпаде бросать мяч из-за головы и ловить его. Темп средний - 10 раз.

Комплекс 3.

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху - 20 раз.

2. Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх - 10 раз.

3. Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча - 15 раз.

4. Стоя в 1м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение - 10 раз.

5. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч (или скакалку) - 40 раз.

6. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча - 15 раз.

Комплекс 4.

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямыми руками в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге - 2 x 10 раз.

2. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейки на уровне головы. Отводить туловище и поочередно ноги вперед, прогибаться, выпрямляя руки - 2 x 10 раз.

3. И.п. - упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 5 раз.

4. И.п. - упор, сидя сзади, Ноги выпрямленные. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох приседе - 2 x 5 раз.

5. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленях, руками касаться пяток - 2 x 5 раз.

6. И.п. - упор, сидя, сзади, Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад - 2 x 8 раз.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-7, ОПК-2, ОПК-3.
2	Предметно-методический модуль	ОПК-3, ОПК-7, ПК-1, ОПК-4, ОПК-2.
3	Предметно-технологический модуль	ОПК-7.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий			
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.			
Не знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной	Имеет пробелы в знаниях теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора	В целом знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах	Знает в полном объеме теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах

подготовки.	на различных этапах спортивной подготовки.	спортивной подготовки.	спортивной подготовки.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.			
Не способен использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка.	В целом успешно, но бессистемно использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	Способен использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.			
Не способен осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	В целом успешно, но бессистемно осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	Способен в полном объеме осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен планировать и	В целом успешно, но бессистемно	В целом успешно, но с отдельными	Способен в полном объеме планировать

проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	недочетами планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.			
Не способен анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Не умеет организовывать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Способен в полном объеме анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, организовывать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта			
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.			
Не способен разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость,	Испытывает значительные затруднения при разработке комплексов общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств	Испытывает незначительные затруднения при разработке комплексов общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств	Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость,

скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.			
Не способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок; проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Испытывает значительные затруднения при разработке планов занятий и наиболее эффективных методик проведения тренировок; затрудняется при проверке наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Испытывает значительные затруднения при разработке планов занятий и наиболее эффективных методик проведения тренировок; проверке наличия и достаточности материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Умеет разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок; проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.			
Не способен планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, не знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к	Испытывает значительные затруднения при планировании и организации участия спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, имеются пробелы в знаниях обязанностей организаторов и	Испытывает незначительные затруднения при планировании и организации участия спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, в целом знает обязанности организаторов и судей	Умеет планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к

местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	судей соревнований; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинскому обеспечению соревнований.	соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь			
ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.			
Не способен своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	Студент затрудняется выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	Способен своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.			
Не способен анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывать первую	Испытывает затруднения при анализе причин возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлении профилактических мероприятий, оказании первой	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические	Способен анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывать первую

доврачебную помощь.	доврачебной помощи	мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	доврачебную помощь.
ПК-1 Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.			
Не знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Имеет пробелы в знаниях видов, содержания, технологий планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	В целом знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.			
Не способен разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	Студент затрудняется разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	Способен разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.

ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.			
Не владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Не в достаточной мере владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	В целом владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

8.3 Вопросы промежуточной аттестации

Второй триместр (Экзамен, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

1. Определите место гимнастики в системе физического воспитания, её значение для человека.
2. Отрадите задачи и средства гимнастики.
3. Выявите методические особенности гимнастики.
4. Представьте классификационные основания видов гимнастики и дайте им сравнительную характеристику.

5. Определите особенности возникновения и эволюции гимнастики.
6. Выявите закономерности развития гимнастики.
7. Определите особенности гимнастики у древних народов.
8. Выявите особенности гимнастики в Средневековье.
9. Охарактеризуйте гимнастику в эпоху Возрождения.
10. Отрадите особенности гимнастики в Новое время.
11. Выявите особенности возникновения национальных систем гимнастики.
12. Раскройте особенности развития гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.
13. Охарактеризуйте гимнастику в дореволюционной России.
14. Раскройте особенности развития гимнастики в России после 1917 г.
15. Отрадите возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
16. Представьте характеристику гимнастической терминологии.
17. Определите способы образования терминов в гимнастической терминологии.
18. Отрадите правила применения терминов в гимнастической терминологии.
19. Выявите правила сокращения (опускание отдельных терминов) в гимнастической терминологии.
20. Определите формы и типы записи гимнастических упражнений.
21. Выявите особенности текстовой записи гимнастических упражнений.
22. Отрадите правила записи общеразвивающих упражнений без предмета.
23. Выявите правила записи общеразвивающих упражнений с предметами.
24. Определите правила записи акробатических упражнений.
25. Охарактеризуйте страховку, помощь и само страховку как меры предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике.
26. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и определите закономерности, лежащие в ее основе.
27. Отрадите особенности статических упражнений в гимнастике.
28. Выявите особенности динамических упражнений (отталкивание и приземление) в гимнастике.
29. Определите особенности динамических упражнений (силовые упражнения) в гимнастике.
30. Выявите общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.
31. Охарактеризуйте теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
32. Отрадите задачи и средства гимнастики.
33. Выявите специфические особенности системы знаний в гимнастике.
34. Опишите специфические особенности системы умений в гимнастике.
35. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
36. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.
37. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения.
38. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
39. Определите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении упражнениям.
40. Выявите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
41. Охарактеризуйте технические средства обучения, используемые на занятиях по гимнастике.

42. Определите особенности строевых упражнений, используемых в гимнастике.
43. Выявите особенности общеразвивающих упражнений, используемых в гимнастике.
44. Выявите особенности прикладных упражнений, используемых в гимнастике.
45. Отрадите требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся.
46. Определите особенности оценки и развития силовых способностей у гимнастов.
47. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей у гимнастов.
48. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей у гимнастов.
49. Определите особенности оценки и развития гибкости у гимнастов.
50. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата у гимнастов.
51. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.
52. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.
53. Опишите особенности оценки управления эмоциями у гимнастов.
54. Определите особенности оценки развития воли у гимнастов.
55. Отрадите особенности ориентации и отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
56. Выявите основы спортивной тренировки гимнастов.
57. Определите особенности этапа начальной спортивной тренировки гимнастов.
58. Выявите особенности этапа начальной специализированной тренировки гимнастов.
59. Отрадите особенности этапа углубленной специализированной тренировки гимнастов.
60. Выявите принципы спортивной тренировки гимнастов.
61. Определите этапы спортивной тренировки гимнастов.
62. Определите виды соревнований и дайте им сравнительную характеристику.
63. Выявите педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
64. Определите документационное обеспечение, необходимое для проведения соревнований по гимнастике.
65. Отрадите особенности подготовки и проведения соревнований по гимнастике.
66. Выявите особенности проведения массовых соревнований.
67. Определите структуру тренировочного процесса по гимнастике.
68. Перечислите и охарактеризуйте основные документы планирования и учета по гимнастике.
69. Отрадите особенности учета результатов учебно-тренировочной работы по гимнастике.
70. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений без предмета (не менее 15).
71. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед на акробатике.
72. Объясните технику выполнения и методику обучения длинному кувырку вперед на акробатике.
73. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку назад на акробатике.
74. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку назад через плечо прогнувшись на акробатике.
75. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на голове и руках на акробатике.
76. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на руках на акробатике.
77. Объясните технику выполнения и методику обучения упражнению стойка на руках и кувырок вперед на акробатике.

78. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту в сторону («колесо») на акробатике.
79. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту с поворотом («рондат») на акробатике.
80. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку переворотом вперед на опорном прыжке.
81. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку «рондат» на опорном прыжке.
82. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему переворотом в упор на перекладине.
83. Объясните технику выполнения и методику обучения оборота вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на перекладине.
84. Объясните технику выполнения и методику обучения оборота назад в упоре на перекладине.
85. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему разгибом на перекладине.

84. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен позволяет оценить сформированность общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. 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.. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 224 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438651>
3. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс]. : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>
4. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 105 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423293>

Дополнительная литература

1. Анцыперов В.В. Основы подготовки гимнастов высокой квалификации: учебно-методическое пособие / В.В. Анцыперов. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 112 с.
2. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов : теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М. : Физкультура и спорт, 2004. – 325 с.
3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт. – Том 1 – 2014. – 368 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69824>
4. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский, М. В. Смолевский. – Москва : Советский спорт., – Том 2. – 2014. – 231 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69825>
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 269 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/444558>
6. Дугина, В. В. Терминология в гимнастике : учебное пособие / В. В. Дугина. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 88 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74481>
7. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 242 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/422776>
8. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 96 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423458>
9. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: метод. рекомендации : учебное пособие / составители И. А. Житков [и др.]. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. – 48 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/43209>
10. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебное пособие / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>
11. Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. – 2-е изд., испр. и доп. – Сургут : СурГПУ, 2013. – 123 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151929>
12. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 203 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74503>
13. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. – 244 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/441686>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
2. <http://www.biblioclub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная

библиотека онлайн»

3. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека « e-library»
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- выучите определения терминов, относящихся к теме. Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и

науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)

2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)

3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)

4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Мультимедийный класс (№ 107).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Гимнастический зал (№ 303).

Основное оборудование:

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие акробатической дорожки, канат для лазания 5м, козел гимнастический, кольца гимнастические, кольца гимнастические с тросиками (пара), конь гимнастический маховый, мостик гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических.