

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
*Факультет физической культуры и спорта*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика обучения гимнастике**

Кафедра спортивных дисциплин факультета физической культуры и спорта

Образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

Форма обучения  
Очная

Статус дисциплины: входит в обязательную часть ОПОП

Рабочая программа дисциплины Теория и методика обучения гимнастике составлена в 2021 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование от «22» февраля 2018 г. №121.

Разработчик(и): кафедра спортивных дисциплин, Магомедов И.М., к.п.н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:  
на заседании кафедры спортивных дисциплин от «15» 06 2021г., протокол № 5

Зав. кафедрой А.Ш. Рустамов  
(подпись) А.Ш. Рустамов

на заседании Методической комиссии факультета физической культуры и спорта от «18» 11 2021г., протокол № 7.

Председатель Н.Б. Новикова  
(подпись) Н.Б. Новикова

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «00» 07 2021г.

Начальник УМУ Гасангаджиева А.Г.  
(подпись) Гасангаджиева А.Г.

## Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина Теория и методика обучения гимнастике входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Дисциплина реализуется на факультете физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием у выпускника осознанного отношения к занятиям по гимнастике и профессиональной подготовки студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре.

Дисциплина нацелена на формирование следующих компетенций выпускника: общепрофессиональных – ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3. ОПК-4, ОПК-6. ОПК-8, ОПК-9, профессиональных – ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме устного и письменного опроса, контрольной работы и промежуточный контроль в форме зачета и экзамена.

Объем дисциплины 9 зачетных единиц, в том числе в академических часах по видам учебных занятий – 324:

Очная форма обучения

Семестр	Учебные занятия							СРС, в том числе экзамен	Форма промежуточной аттестации (зачет, дифференцирован ный зачет, экзамен)
	в том числе:								
	всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем							
		всего	из них						
		Лекции и	Лаборато рные занятия	Практиче ские занятия	КСР	консульта ции			
1	144	54	18		36			90	зачет
2	180	54	18		36			126	экзамен

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Теория и методика обучения гимнастики являются освоение студентами комплекса знаний, умений и навыков, формирование компетенций, необходимых для проведения тренировочных занятий по гимнастике или по избранному виду спорта, используя средства гимнастики.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Теория и методика обучения гимнастики входит в обязательную часть ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения педагогической практики.

Дисциплина тесно связана с учебными дисциплинами естественнонаучного характера (анатомия, физиология, биомеханика и др.), с дисциплиной «Теория и методика физической культуры и спорта». В процессе обучения преподаватель опирается на дисциплину Физическая культура, которая была освоена студентами в общеобразовательной школе. Учебная работа проводится в форме лекционных и практических занятий с применением технических средств обучения, самостоятельной работы.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения и процедура освоения).

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессионально й этики)	ОПК-1.1. Знает приоритетные направления развития системы образования Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в Российской Федерации, нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральные государственные образовательные стандарты основного общего, среднего общего образования, законодательные документы о правах ребенка, актуальные вопросы трудового законодательства; конвенцию о правах ребенка	<b>Знает:</b> нормативные правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность. <b>Умеет:</b> применять содержание основных правовых документов, регламентирующих профессиональную деятельность, разрабатывать программы мониторинга. <b>Владет:</b> нормами профессиональной этики при реализации профессиональной деятельности с участниками образовательных отношений.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ОПК-1.2. Строит образовательные отношения в соответствии с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> образовательные отношения в соответствии с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности. <b>Умеет:</b> строить образовательные отношения в соответствии с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности. <b>Владет:</b> образовательными отношениями в соответствии с	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
	ОПК-1.3. Организует образовательную среду в соответствии с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности	<p>правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности.</p> <p><b>Знает:</b> образовательную среду в соответствии с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности. <b>Умеет:</b> организовать образовательную среду в соответствии с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности. <b>Владеет:</b> организационными навыками образовательной среды в соответствии с правовыми и этическими нормами профессиональной деятельности.</p>	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
ОПК – 2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационных технологий)	ОПК-2.1. Демонстрирует знание компонентов основных и дополнительных образовательных программ	<p><b>Знает:</b> компоненты основных и дополнительных образовательных программ</p> <p><b>Умеет:</b> демонстрировать знание компонентов основных и дополнительных образовательных программ</p> <p><b>Владеет:</b> знаниями компонентов основных и дополнительных образовательных программ</p>	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ОПК-2.2. Осуществляет разработку основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	<p><b>Знает:</b> разработку основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p> <p><b>Умеет:</b> осуществляет разработку основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p> <p><b>Владеет:</b> разработкой основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p>	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ОПК-2.3. Владеет приемами разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием	<p><b>Знает:</b> приемы разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием</p>	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
	информационно-коммуникационных технологий)	коммуникационных технологий) <b>Умеет:</b> разрабатывать и реализовывать программы учебных дисциплин в рамках основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) <b>Владеет:</b> приемами разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	
ОПК – 3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС.	<b>Знает:</b> как формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС <b>Умеет:</b> определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС <b>Владеет:</b> навыками определения и формулирования цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	<b>Знает:</b> применение различных приемов мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями <b>Умеет:</b> применять различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
		<p>том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p><b>Владеет:</b> приемами различных мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>	
	<p>ОПК-3.3. Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>	<p><b>Знает:</b> как применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p><b>Умеет:</b> применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p> <p><b>Владеет:</b> приемами форм, методов, приемами и средствами организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>	<p>Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов</p>
<p>ОПК – 4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей</p>	<p>ОПК-4.1. Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b> духовно-нравственные ценности личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности</p> <p><b>Умеет:</b> демонстрировать знание духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеет:</b> знанием духовно-нравственных ценностей личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности</p>	<p>Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов</p>
	<p>ОПК-4.2. Осуществляет отбор диагностических средств для определения уровня сформированности духовно-нравственных ценностей</p>	<p><b>Знает:</b> осуществлять отбор диагностических средств для определения уровня сформированности духовно-нравственных ценностей.</p> <p><b>Умеет:</b> осуществлять отбор диагностических средств для определения уровня</p>	<p>Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов</p>

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
	ОПК-4.3. Применяет способы формирования и оценки воспитательных результатов в различных видах учебной и внеучебной деятельности	<p>сформированности духовно-нравственных ценностей.  <b>Владеет:</b> осуществлять отбор диагностических средств для определения уровня сформированности духовно-нравственных ценностей</p> <p><b>Знает:</b> применять способы формирования и оценки воспитательных результатов в различных видах учебной и внеучебной деятельности  <b>Умеет:</b> применять способы формирования и оценки воспитательных результатов в различных видах учебной и внеучебной деятельности  <b>Владеет:</b> способами формирования и оценки воспитательных результатов в различных видах учебной и внеучебной деятельности</p>	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
ОПК – 6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК-6.1. Демонстрирует знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	<p><b>Знает:</b> психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями  <b>Умеет:</b> продемонстрировать знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями  <b>Владеет:</b> знаниями психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ОПК-6.2. Применяет психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые	<b>Знает:</b> психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации	Устный опрос, письменный опрос,



Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
	для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося	обучения, развития, воспитания. Составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого- педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося <b>Умеет:</b> применяет психолого- педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания. Составляет (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося. <b>Владеет:</b> психолого- педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, необходимыми для индивидуализации обучения, развития, воспитания.	подготовка рефератов
	ОПК-6.3. Владеет методикой разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся	<b>Знает:</b> методику разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся. <b>Умеет:</b> реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся <b>Владеет:</b> реализацией индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ развития с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Осуществляет трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями	<b>Знает:</b> осуществление трансформации специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
		<p><b>Умеет:</b> осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p> <p><b>Владеет:</b> трансформацией специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p>	
	ОПК-8.2. Использует методы научно- педагогического исследования в профессиональной деятельности	<p><b>Знает:</b> использовать методы научно-педагогического исследования в профессиональной деятельности</p> <p><b>Умеет:</b> использовать методы научно-педагогического исследования в профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеет:</b> методами научно-педагогического исследования в профессиональной деятельности</p>	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ОПК-8.3. Владеет методами анализа педагогической деятельности, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний	<p><b>Знает:</b> методы анализа педагогической деятельности, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний</p> <p><b>Умеет:</b> анализировать в педагогической деятельности, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.</p> <p><b>Владеет:</b> методами анализа педагогической деятельности, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.</p>	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
ОПК-9 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.	ОПК 9.1 Понимает принципы работы современных информационных технологий.	<b>Знает</b> и понимает принципы работы современных информационных технологий.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ОПК 9.2 Реализует принципы работы современных информационных технологий	<b>Умеет</b> реализовывать принципы работы современных	Устный опрос, письменный

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
	для решения задач профессиональной деятельности.	информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.	опрос, подготовка рефератов
ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий	ПК-1.1. Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС	<b>Знает:</b> концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС <b>Умеет:</b> составлять положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС <b>Владеет:</b> навыками составлять положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ПК-1.2. Умеет проектировать элементы знает: проектировать элементы образовательной программы, формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе	<b>Знает:</b> как проектировать элементы образовательной программы, формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе. <b>Умеет</b> проектировать элементы образовательной программы, формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе <b>Владеет:</b> навыками проектирования элементов образовательной программы, формулированием дидактических целей и задач обучения и реализовывать их в образовательном процессе	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ПК-1.3. Владеет навыками планирования и проектирования образовательного процесса; методами обучения и современными образовательными технологиями	<b>Знает:</b> планирование и проектирование образовательного процесса; методами обучения и современными образовательными технологиями. <b>Умеет:</b> планировать и проектировать образовательный процесс; методами обучения и современными образовательными технологиями. <b>Владеет:</b> навыками планирования и проектирования образовательного процесса; методами обучения и современными образовательными технологиями	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
ПК-2 Способен осуществлять	ПК-2.1. Знает характеристику личностных, метапредметных	<b>Знает:</b> характеристику личностных, метапредметных	Устный опрос,

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов.	и предметных результатов обучающихся.	и предметных результатов обучающихся. <b>Умеет:</b> характеризовать личностные, метапредметные и предметные результаты обучающихся. <b>Владеет:</b> методами характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся	письменный опрос, подготовка рефератов
	ПК-2.2. Умеет оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей.	<b>Знает:</b> как оказать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей. <b>Умеет:</b> оказывать индивидуальную помощь и поддержку обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей. <b>Владеет:</b> способами оказания индивидуальной помощи и поддержки обучающимся в зависимости от их способностей, образовательных возможностей и потребностей.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ПК-2.3. Владеет умениями по созданию и применению в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся.	<b>Знает:</b> умения по созданию и применению в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся. <b>Умеет:</b> применять в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся. <b>Владеет:</b> умениями по созданию и применению в практике обучения методических разработок и дидактических материалов с учетом индивидуальных особенностей и образовательных потребностей обучающихся.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
ПК-3 Способен применять предметные знания при реализации	ПК-3.1. Знает закономерности, принципы и уровни формирования и реализации	<b>Знает:</b> закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образовательного	Устный опрос, письменный опрос,

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
образовательного процесса	содержания образовательного процесса.	процесса. <b>Умеет:</b> формировать и реализовывать содержания образовательного процесса. <b>Владеет:</b> знаниями закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образовательного процесса.	подготовка рефератов
	ПК-3.2. Умеет осуществлять отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся	<b>Знает:</b> отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся. <b>Умеет:</b> осуществлять отбор содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся. <b>Владеет:</b> отбором содержания обучения, в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ПК-3.3. Владеет предметным содержанием, методикой преподавания физической культуры, способами отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения	<b>Знает:</b> методику преподавания физической культуры, способы отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения. <b>Умеет:</b> предметные содержание, методики преподавания физической культуры, способами отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения <b>Владеет:</b> предметным содержанием, методикой преподавания физической культуры, способами отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
ПК-4 Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	ПК-4.1. Знает способы организации образовательной деятельности обучающихся, приемы мотивации к учебной и учебно- исследовательской работе.	<b>Знает:</b> способы организации образовательной деятельности обучающихся, приемы мотивации к учебной и учебно-исследовательской работе. <b>Умеет:</b> организовывать образовательную деятельность обучающихся, приемы мотивации к учебной и учебно-исследовательской работе. <b>Владеет:</b> способами организации образовательной деятельности обучающихся, приемы мотивации к учебной и учебно- исследовательской работе.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
	ПК-4.2. Умеет организовывать различные виды деятельности обучающихся и применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса в образовательном процессе.	<b>Знает:</b> организовывать различные виды деятельности обучающихся и применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса в образовательном процессе. <b>Умеет:</b> организовывать различные виды деятельности обучающихся и применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса в образовательном процессе. <b>Владеет:</b> способами организовывать различные виды деятельности обучающихся и применять приемы, направленные на поддержание познавательного интереса в образовательном процессе.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ПК-4.3. Разрабатывает образовательные программы внеурочной деятельности для достижения планируемых результатов, отбирает диагностический инструментарий для оценки динамики процесса обучения и развития познавательного интереса.	<b>Знает:</b> разрабатывать образовательные программы внеурочной деятельности для достижения планируемых результатов, отбирает диагностический инструментарий для оценки динамики процесса обучения и развития познавательного интереса. <b>Умеет:</b> разрабатывать образовательные программы внеурочной деятельности для достижения планируемых результатов, отбирает диагностический инструментарий для оценки динамики процесса обучения и развития познавательного интереса. <b>Владеет:</b> образовательными программами внеурочной деятельности для достижения планируемых результатов, отбирает диагностический инструментарий для оценки динамики процесса обучения и развития познавательного интереса.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
ПК-5 Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы	ПК-5.1. Знает нормативные документы и требования к созданию образовательной среды	<b>Знает:</b> нормативные документы и требования к созданию образовательной среды. <b>Умеет:</b> подготовить нормативные документы и требования к созданию образовательной среды. <b>Владеет:</b> нормативными	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов

Код и наименование компетенции из ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенций (в соответствии с ОПОП)	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
		документами и требованиями к созданию образовательной среды	
	ПК-5.2. Умеет использовать компоненты образовательной среды, их дидактические возможности, принципы и подходы к организации предметной среды	<b>Знает:</b> использовать компоненты образовательной среды, их дидактические возможности, принципы и подходы к организации предметной среды. <b>Умеет:</b> использовать компоненты образовательной среды, их дидактические возможности, принципы и подходы к организации предметной среды. <b>Владеет:</b> методами использования компонентов образовательной среды, их дидактическими возможностями, принципами и подходами к организации предметной среды.	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов
	ПК-5.3. Владеет способами проектирования элементов образовательной среды	<b>Знает:</b> способы проектирования элементов образовательной среды. <b>Умеет:</b> владеть способами проектирования элементов образовательной среды <b>Владеет:</b> способами проектирования элементов образовательной среды	Устный опрос, письменный опрос, подготовка рефератов

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 9 зачетных единиц, 324 академических часа.

4.2. Структура дисциплины.

4.2.1. Структура дисциплины в очной форме

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы успеваемости текущего контроля и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа, в т.ч. экзамен	
<b>Модуль 1. Основы теории и методики преподавания гимнастики</b>						

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы успеваемости текущего контроля и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельн ая работа, в т.ч. экзамен	
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	1	2		2	Устный опрос, письменный опрос, реферат
2	Исторический обзор развития гимнастики	1	2		4	Устный опрос, письменный опрос, реферат
3	Гимнастическая терминология	1	2		4	Устный опрос, письменный опрос, реферат
4	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	1	2	4	4	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
5	Основы техники гимнастических упражнений	1	2	4	4	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
<b>Итого по модулю 1:</b>			10	8	18	36
<b>Модуль 2. Основные средства гимнастики</b>						
6	Строевые упражнения и методика их проведения	1	2	4	12	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
7	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация.	1	2	4	12	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем



№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы успеваемости текущего контроля и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельн ая работа, в т.ч. экзамен	
<b>Итого по модулю 2:</b>			4	8	24	36
<b>Модуль 3. Основы теории и методики преподавания гимнастики</b>						
8	Основы обучения гимнастическим упражнениям	1	2	4	12	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
9	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование	1	2	4	12	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
<b>Итого по модулю 3:</b>			4	8	24	36
<b>Модуль 4. Основные средства гимнастики</b>						
10	Строевые упражнения и методика их проведения	1		6	12	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
11	Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	1		6	12	Устный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
<b>Итого по модулю 4:</b>				12	24	Зачет
<b>Модуль 5. Формы организации занятий гимнастикой</b>						
12	Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью	2	2		14	Устный опрос, письменный опрос, реферат
13	Основы спортивной тренировки юных гимнастов	2	2	4	14	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач,

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы успеваемости текущего контроля и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельн ая работа, в т.ч. экзамен	
						поставленных преподавателем
	<b>Итого по модулю 5:</b>		4	4	28	36
<b>Модуль 6. Основные средства гимнастики</b>						
14	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	2	10	4	22	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<b>Итого по модулю 6:</b>		10	4	22	36
<b>Модуль 7-8. Формы организации занятий гимнастикой</b>						
15	Планирование и учет работы по гимнастике	2	2		14	Устный опрос, письменный опрос, реферат
16	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	2		4	13	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
17	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2		6	14	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
18	Методическая подготовка инструктора, тренера по гимнастике	2		6	13	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<b>Итого по модулю 7-8:</b>		2	16	54	72
<b>Модуль 9. Основные средства гимнастики</b>						

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы успеваемости текущего контроля и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа, в т.ч. экзамен	
19	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	2	2	6	12	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
20	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	2		6	10	Устный опрос, письменный опрос, выполнение задач, поставленных преподавателем
	<b>Итого по модулю 9:</b>		2	12	22	Экзамен
	<b>Итого:</b>		36	72	216	324

#### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

##### 4.3.1. Содержание лекционных и практических занятий по дисциплине.

№ п/ п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Содержание темы
<b>Модуль 1. Основы теории и методики преподавания гимнастики</b>		
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные виды гимнастики.
2	Исторический обзор развития гимнастики	Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов, в эпоху Средневековья, в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 года.

№ п/ п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Содержание темы
3	Гимнастическая терминология	Характеристика гимнастической терминологии. Правила употребления гимнастической терминологии. Запись гимнастических упражнений. Правила записи ОРУ. Правила записи упражнений: на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.
4	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях и их профилактика. Требования к месту проведения занятий. Страховка, помощь, самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль.
5	Основы техники гимнастических упражнений	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические и динамические упражнения. Правила анализа техники использования гимнастических упражнений.
<b>Модуль 2. Основные средства гимнастики</b>		
6	Строевые упражнения и методика их проведения	Строевые приемы. Построения и перестроения. Повороты и передвижения. Смыкания и размыкания. Методика проведения строевых упражнения в тренировочном процессе.
7	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация.	Классификация ОРУ по анатомическому признаку. Классификация ОРУ по признаку преимущественного воздействия. Классификация ОРУ по признаку использования предметов и снарядов. Классификация ОРУ по признаку организации групп. Классификация ОРУ по исходным положениям. Правила записи и конструирования ОРУ. Типовые ОРУ.
<b>Модуль 3. Основы теории и методики преподавания гимнастики</b>		
8	Основы обучения гимнастическим упражнениям	Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Обучение гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
9	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование	Физкультурные залы и их оборудование. Многокомплектные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
<b>Модуль 4. Основные средства гимнастики</b>		
10	Строевые упражнения и методика их проведения	Строевые приемы. Построения и перестроения. Повороты и передвижения.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Содержание темы
		Смыкания и размыкания. Методика проведения строевых упражнения в тренировочном процессе.
11	Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	ОРУ на силу, на растягивание, расслабление, осанку, координацию, дыхание, методика их проведения. Формирование правильной осанки с помощью ОРУ. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Укрепление дыхательной системы. Развитие основных двигательных качеств: силы, гибкости, координации. ОРУ на расслабление. Методика обучения и способы проведения ОРУ с предметами, на снарядах, в парах, в сцеплении, в движении.
<b>Модуль 5. Формы организации занятий гимнастикой</b>		
12	Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью	Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся. Изучение и развитие способностей у гимнастов. Контроль за функциональным состоянием занимающихся.
13	Основы спортивной тренировки юных гимнастов	Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Спортивная тренировка и ее этапы. Принципы спортивной тренировки гимнастов.
<b>Модуль 6. Основные средства гимнастики</b>		
14	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	Характеристика и основные задачи акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника и методика обучения кувырков вперед, в сторону, назад. Техника и методика обучения стойки на лопатках. Техника и методика обучения упражнению «мост» из положения лежа. Техника и методика обучения стойке на голове согнув ноги. Техника и методика обучения длинного кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Техника и методика обучения кувырка прыжком через препятствие. Техника и методика обучения стойке на руках. Техника и методика обучения переворота в сторону.
<b>Модуль 7-8. Формы организации занятий гимнастикой</b>		
15	Планирование и учет работы по гимнастике	Планирование учебной работы по гимнастике в школе. Планирование учебного материала по гимнастике в высших учебных учреждениях. Оценка и

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Содержание темы
		учет успеваемости. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса по гимнастике.
16	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	Техника и методика обучения простым прыжкам: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку. Техника и методика обучения опорным прыжкам. Техника и методика обучения лазанью, перелезанию. Техника и методика обучения висам и упорам.
17	Организация и проведение соревнований по гимнастике	Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований.
18	Методическая подготовка инструктора, тренера по гимнастике	Методическая подготовка студентов на занятиях по гимнастике. Федеральный стандарт спортивной подготовки по гимнастике. Программа спортивной подготовки по гимнастике.
<b>Модуль 9. Основные средства гимнастики</b>		
19	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям	Характеристика и основные задачи акробатических упражнений. Классификация акробатических упражнений. Техника и методика обучения кувырков вперед, в сторону, назад. Техника и методика обучения стойки на лопатках. Техника и методика обучения упражнению «мост» из положения лежа. Техника и методика обучения стойке на голове согнув ноги. Техника и методика обучения длинного кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Техника и методика обучения кувырка прыжком через препятствие. Техника и методика обучения стойке на руках. Техника и методика обучения переворота в сторону.
20	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	Техника и методика обучения простым прыжкам: прыжкам через длинную скакалку, прыжкам с высоты, прыжкам через короткую скакалку. Техника и методика обучения опорным прыжкам. Техника и методика обучения лазанью, перелезанию. Техника и методика обучения висам и упорам.

## 5. Образовательные технологии

Обеспечивая единство теоретической и технологической подготовки, в процессе обучения используются разнообразные активные технологии работы: практические имитационные гимнастические занятия, направленные на моделирование (проектирование) предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности.

В ходе практических имитационных игровых занятий применяются имитационные методы (при реализации которых обучаемые должны играть определённые роли), которые позволяют наиболее эффективно усвоить материал и достигается существенное приближение учебного процесса к тактической производственной деятельности

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

В процессе самостоятельной работы студенты, кроме изучения рекомендованной литературы, могут использовать и такие формы как: работу с материалами по «Теория и методика обучения гимнастике» в учебных кабинетах кафедр, ознакомление с наглядными пособиями по курсу, просмотр документальных кинофильмов на спортивную тематику, выполнение рефератов по заданию кафедры. Проверка самостоятельной работы студентов осуществляется в форме консультаций и собеседований, контроля за выполнением учебных заданий, конспектов, рефератов, а также проведения коллоквиумов, олимпиад, «деловых игр», «круглых столов».

#### **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

##### **7.1. Типовые контрольные задания**

##### **Примерная тематика рефератов**

1. Виды статического равновесия в гимнастике.
2. Ограниченно-устойчивое равновесие и его роль в гимнастике.
3. Динамическое равновесие и его смысл.
4. Траектории показательных точек тела и анализ движения с их использованием.
5. Траектории ОЦТ тела гимнаста на опоре и в полете.
6. Сложение перемещений. -Время в полете и его роль для освоения движений.
7. Основные оси и плоскости вращения тела гимнаста и разновидности упражнений в связи с этим.
8. Мгновенная ось вращения и ее природа.
9. Внешние и внутренние силы. Силовое поле при движениях гимнаста.
10. Мышечная сила как первопричина активного движения.
11. Действие силы тяжести на опоре.
12. Опорная реакция.
13. Действие силы тяготения в полете. Невесомость.
14. Центробежная сила инерции и ее действие на опоре и в полете. Перегрузки.
15. Кориолисова сила инерции при вращениях на опоре и в полете. Управление вращением. Силы трения.
16. Момент инерции тела гимнаста и его изменения.
17. Конституция гимнаста и ее роль в гимнастике.
18. Закон сохранения момента количества движения и его действие при исполнении гимнастических упражнений.
19. Структура процесса обучения при освоении сложных упражнений

##### **Вопросы к зачету**

1. Значение, задачи и место гимнастики в системе физического воспитания России.
2. Методические особенности гимнастики.
3. Характеристика средств гимнастики.
4. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
5. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
6. Характеристика спортивных видов гимнастики.

7. Значение гимнастической терминологии и предъявляемые к ней требования.
8. Правила сокращения записи и названия упражнений.
9. Правила, уточняющие запись и название упражнений.
10. Правила записи гимнастических упражнений.
11. Формы записи гимнастических упражнений.
12. Строевые упражнения (назначение, классификация и особенности проведения).
13. Характеристика строевых приемов и построений. Понятия строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.
14. Перестроения (знать команды для выполнения пяти перестроений).
15. Размыкания (знать команды для выполнения не менее трех размыканий.)
16. Передвижения (знать разновидности передвижений шагом, бегом, прыжками)
17. Характеристика, классификация и задачи общеразвивающих упражнений.
18. Дать определения терминам общеразвивающих упражнений (исходное положение, сед, присед, выпад, наклон, равновесие, подскок)
19. Методика подбора общеразвивающих упражнений в комплексы.
20. Методика чередования общеразвивающих упражнений в комплексе.
21. Причины травматизма и меры предупреждения травм.
22. Требования, предъявляемые к страхующему, виды страховки и помощи.
23. Характеристика акробатических упражнений (классификация, определение не менее десяти терминов, вспомогательные упражнения для их разучивания).
24. Характеристика прыжков в гимнастике (классификация, фазы опорного прыжка, методика обучения каждой фазе).

#### **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. В чем заключаются сходство и различия между статическими и динамическими упражнениями в гимнастике. Что такое «балансирование».
2. От чего зависит устойчивость тела гимнаста в положениях ограниченно-устойчивого равновесия.
3. Зависимость между трудностью гимнастических упражнений и состоянием устойчивости тела гимнаста в равновесных положениях.
4. Что такое «программность» гимнастических движений. Кинематические программы движений.
5. С помощью каких кинематических характеристик можно дать описание гимнастического движения.
6. Какие сложные кинематические характеристики используются для анализа и описания гимнастических упражнений. Какие сведения о движении можно получить, анализируя траекторию показательной точки, связанной с телом гимнаста.
7. От чего зависит и как характеризуется время движения тела гимнаста в безопорных положениях.
8. Вращательное движение как важнейшая характеристика гимнастических движений. Как связаны вращения тела гимнаста вокруг основных центральных осей тела и техника соответствующих упражнений.
9. Что такое «мгновенная ось вращения», ее физический смысл и связь с качеством исполнения безопорных вращений.
10. От каких сил зависит движение тела гимнаста и его звеньев. Чем принципиально различаются внешние и внутренние силы, действующие относительно тела гимнаста.
11. В чем различия понятий «сила тяжести» и «сила тяготения». Как сила тяжести действует на тело гимнаста в опорных положениях.
12. Как сила тяготения действует на тело гимнаста в безопорных положениях. Что такое «невесомость».
13. Что такое реактивные силы и «опорная реакция». Значение опорной реакции для исполнения произвольных движений в спорте и гимнастике.



14. Что такое инертность и силы инерции. Значение инерционного движения для построения и совершенствования техники гимнастических упражнений.

15. Физический смысл «центробежной силы инерции», условия ее возникновения при выполнении гимнастических упражнений, значение при обучении и выполнении упражнений.

16. Что такое «Кориолисова сила инерции», при каких условиях она возникает в гимнастике и как действует.

17. Силы трения как фактор выполнения гимнастических упражнений. Сила трения как положительный и отрицательный фактор выполнения движений.

18. Как распределяются массы тела гимнаста. Значение конституции гимнаста. Понятие «момента инерции», Момент инерции тела гимнаста.

19. Изменение момента инерции тела гимнаста в полете и роль этих изменений для выполнения упражнений.

20. Работа, мощность и энергия в движениях гимнаста. Как изменяется механическая энергия при выполнении гимнастических движений. Компоненты механической энергии. Потенциальная и кинетическая энергия тела гимнаста и его звеньев.

21. Что такое «законы сохранения» в применении к гимнастическим движениям. Как «законы сохранения» связаны со структурой и техникой упражнений.

22. Что такое «двигательные представления» гимнаста, их связь с психомоторикой спортсмена и его чувственной сферой.

23. Модальный состав двигательных представлений гимнаста. От каких компонентов восприятия в первую очередь зависит успешное выполнение упражнения.

24. Система методов обучения гимнастическим упражнениям. Понятие «адаптивности» обучения.

25. Приемы обучения в гимнастике как средство внешнего управления двигательными действиями и движениями гимнаста.

#### **Вопросы для экзамена**

1. Характеристика видов гимнастики и их место в системе физического воспитания России. 2. Методические особенности гимнастики.

3. Характеристика средств гимнастики.

4. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.

5. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.

6. Характеристика прикладных видов гимнастики.

7. Характеристика спортивных видов гимнастики.

8. Характеристика прикладных упражнений (классификация, назначение).

9. Техника и методика обучения разновидностям ходьбы, бега, метанию и ловле предметов, упражнениям в равновесии.

10. Техника и методика обучения упражнениям в лазании и перелазании, упражнениям в поднимании и переноске грузов.

11. Техника и методика обучения лазанию по канату в два приема.

12. Техника и методика обучения лазанию по канату в три приема.

13. Характеристика гимнастической терминологии (понятие термин, значение терминологии и предъявляемые к ней требования).

14. Правила сокращения записи и названия гимнастических упражнений.

15. Правила, уточняющие запись и название гимнастических упражнений.

16. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений и упражнений на снарядах.

17. Термины строевых упражнений (дать определение десяти терминам).

18. Термины общеразвивающих упражнений и их определение.

19. Термины упражнений на снарядах и их определение.

20. Характеристика строевых упражнений (значение, задачи, классификация).

21. Основные требования, предъявляемые к преподавателю при подаче команд и

распоряжений (громкость голоса, интонация, паузы, ударение в словах, выбор места).

22. Характеристика общеразвивающих упражнений (классификация, задачи, способы проведения).

23. Методика подбора и составления комплексов общеразвивающих упражнений. Методика разучивания общеразвивающих упражнений.

24. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений с предметами (мячами, палками, гантелями).

25. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений в парах и на гимнастической стенке.

26. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.

27. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений поточным, серийным и проходным способами.

28. Внешние силы и их проявление при выполнении двигательных действий.

29. Внутренние силы и их проявление при выполнении двигательных действий в гимнастике.

30. Характеристика статических силовых упражнений.

31. Характеристика динамических силовых упражнений.

32. Характеристика маховых упражнений (Классификация, фазы и стадии двигательных действий при выполнении маховых упражнений).

33. Проявление закона сохранения количества движения при выполнении маховых упражнений в гимнастике.

34. Проявление закона сохранения момента количества движения при выполнении маховых упражнений в гимнастике.

35. Характеристика физических качеств, которые проявляются при выполнении силовых и маховых гимнастических упражнений.

36. Характеристика специальных гимнастических навыков.

37. Характеристика прыжков в гимнастике (классификация и фазы двигательных действий). 38. Характеристика акробатических упражнений (классификация, особенности техники упражнений структурных групп).

39. Методика оценки выполнения гимнастических упражнений. Виды ошибок и величина сбавки за них на видах многоборья.

40. Понятие «попытка», сбавки за невыполнение элементов и падения на видах многоборья. Выведение окончательной оценки.

41. Причины травматизма и меры предупреждения травм.

42. Виды страховки и помощи. Требования, предъявляемые к страхующему.

43. Подготовительная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения. 44. Основная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.

45. Заключительная часть урока. Задачи, средства, методика организации и проведения.

46. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении гимнастическим упражнениям.

47. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.

48. Вспомогательные и подводящие упражнения, методика их подбора.

49. Техника и методика обучения кувырку вперед.

50. Техника и методика обучения кувырку назад.

51. Техника и методика обучения стойке на лопатках.

52. Техника и методика обучения стойке на голове с опорой руками.

53. Техника и методика обучения стойке на руках.

54. Техника и методика обучения перевороту в сторону («колесо»)

55. Техника и методика обучения наскоку на мостик и толчку ногами.

56. Техника и методика обучения толчку руками.
57. Техника и методика обучения прыжку углом с косого разбега.
58. Техника и методика обучения прыжку боком.
59. Техника и методика обучения размахиванию и соскоку махом назад на перекладине для мужчин (М). Техника и методика обучения размахиванию изгибами и перемаху в вис присев на нижней жерди для женщин (Ж).
60. Техника и методик обучения соскоку махом вперед на перекладине (М). Техника и методика обучения подъему переворотом на верхнюю жердь (В/ж) из виса присев на нижней жерди (Н/ж) (Ж).
61. Техника и методика обучения подъему разгибом на брусках из упора на руках согнувшись (М), спаду в вис лежа на Н/ж из упора на В/ж (Ж).
62. Техника и методика обучения обороту назад в упоре (М), соскоку углом назад с поворотом кругом на брусках Р/в (Ж).
63. Техника и методика обучения размахиванию в упоре на брусках (М). Соскоку с конца бревна махом одной и толчком другой (Ж).
64. Техника и методика обучения подъему махом вперед из упора на руках на брусках (М), шагам полки на бревне (Ж).
65. Техника и методика обучения стойке на плечах на брусках (М), упору присев толчком ног из упора лежа на бревне (Ж).
66. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину (М), через козла (Ж).
67. Техника и методика обучения соскоку махом вперед с разноименным поворотом кругом из размахивания в упоре на брусках (М), равновесиям и видам передвижений на бревне (Ж).
68. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня в ширину.
69. Техника и методика обучения маху дугой из упора на перекладине (М), прыжкам со сменой положения ног на бревне (Ж)

## **7.2. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

посещение занятий - 10 баллов;

подготовка рефератов – 10 баллов.

участие на практических занятиях - 80 баллов.

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

письменная контрольная работа - 100 баллов

### **8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

а) Адрес сайта курса:

[Факультет физической культуры и спорта](#)

[Кафедра спортивных дисциплин](#)

б) основная литература:

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): программа / Федерал. агентство по физ. культуре и спорту; [авт. кол.: Ю.К.Гавердовский и др.]. - М.: Сов. спорт, 2005. - 417 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства). - Допущено Федерал. агентством по физ. культуре и спорту. - ISBN 5-9718-0013-2: 179-96.

2. Шипилина, Инесса Александровна. Хореография в спорте: [учеб. пособие] / Шипилина, Инесса Александровна. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 212 с.: ил. -

(Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Допущено МО РФ. - ISBN 5-222-05295-8: 69-96.

3. Еремина Л.В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л.В. Еремина. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — 978-5-94839-289-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56388.htm>

в) дополнительная литература:

1. Васильев О.А. Производственная гимнастика для работников судебной системы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.А. Васильев, И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский государственный университет правосудия, 2013. — 24 с. — 978- 5-93916-368-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21248.html>

2. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Савельева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2014. — 148 с. — 978-5-906131-33-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>

3. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.А. Луценко, А.В. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — 978-5-8179- 0146-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967.htm>

#### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999 –. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 01.04.2017). – Яз. рус., англ.

2. Moodle [Электронный ресурс]: система виртуального обучением: [база данных] / Даг. гос. ун-т. – Махачкала, г. – Доступ из сети ДГУ или, после регистрации из сети ун-та, из любой точки, имеющей доступ в интернет. – URL: <http://moodle.dgu.ru/> (дата обращения: 22.03.2018).

3. Электронный каталог НБ ДГУ [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах лит, поступающих в фонд НБ ДГУ/Дагестанский гос. ун-т. – Махачкала, 2010 – Режим доступа: <http://elib.dgu.ru>, свободный (дата обращения: 21.03.2018).

#### **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Учебная работа по дисциплине осуществляется в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения гимнастическим упражнениям, формирует навыки проведения соревнований и использования гимнастических упражнений с целью совершенствования гимнастических качеств.

Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения гимнастики. На практических занятиях студенты осваивают технику и методику обучения различным видам гимнастики.

В процессе учебных занятий у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения упражнений гимнастики, закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий. При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественно научную основу предмета «Теория и методика обучения

гимнастике»

**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

Реализация дисциплины осуществляется с применением прикладных программных продуктов общего назначения: MS PowerPoint, Adobe Acrobat Reader, средства просмотра изображений.

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия типовой учебной аудитории с возможностью подключения технических средств. Учебная аудитория должна иметь следующее оборудование: компьютер, медиа-проектор, экран.

К практическим занятиям подготовлены методические указания и рекомендации. Студенту дается задание, о выполнении которого он должен отчитаться перед преподавателем в конце занятия. Так же необходимо наличие в аудиториях для проведения практических занятий спортивного инвентаря: брусья параллельные, брусья разновысокие, маты, батут гимнастический, козел гимнастический, конь гимнастический.

г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Зал гимнастики
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Тренажерный зал
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Аудитория №2
г. Махачкала, ул. Батырая 2 «а» Дворец Спорта ДГУ	Учебно-методический кабинет