

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Институт психологии и педагогики  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » 05 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.07.12 Гимнастика с методикой преподавания**

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

*(код и наименование направления подготовки)*

**Физическая культура**

*(наименование направленности (профиля) образовательной программы)*

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

**Южно-Сахалинск**

**2025**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины **«Б1.О.07.12 Гимнастика с методикой преподавания»** составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура»  
(код и наименование направления подготовки)

Составитель:

Власова Л.Е., доцент, к.п.н.

Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание



(подпись)

Рабочая программа дисциплины **«Б1.О.07.12 Гимнастика с методикой преподавания»** утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 21 » мая 2025 г., протокол № 14  
(дата)

Заведующий кафедрой



Подпись

Кокорина О.Р.

фамилия, инициалы

Цель дисциплины – формирование у студентов осознанного отношения к профессиональной деятельности педагога по физической культуре, развитие их интереса к творчеству и самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий по гимнастике.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Обеспечить теоретическое осмысление содержания и методики преподавания гимнастики в общеобразовательной школе.
2. Сформировать у студентов:  
 знания основ гимнастической терминологии, повышения уровня физической подготовленности на занятиях по гимнастике; методик преподавания гимнастики, технологий обучения в соответствии с ФГОС общего образования, методик проведения урока гимнастики в общеобразовательной школе;  
 умения и навыки техники выполнения гимнастических упражнений, владения методиками контроля и самоконтроля за функциональной и физической подготовленностью.
3. Сформировать у студентов навыки проведения уроков гимнастики в школе в соответствии с ФГОС общего образования.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Методический модуль», индекс дисциплины Б1.О.07.12.

Методология дисциплины основана на общепедагогических принципах и системном подходе к процессу физического воспитания школьников в общеобразовательной организации.

Центральное место в программе занимает изучение техники гимнастических упражнений и методики их обучения на уроках по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе в соответствии с требованиями ФГОС общего образования.

В содержании дисциплины также рассматриваются вопросы гимнастической терминологии и организации уроков гимнастики в общеобразовательной организации.

Пререквизиты дисциплины (модуля): Содержание дисциплины находится в логической взаимосвязи с такими дисциплинами как «Теория и методика преподавания физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: Знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины обеспечивают подготовку студентов к прохождению производственной (педагогической) практик в дошкольной образовательной организации и общеобразовательной организации.

## **3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)**

<b>Коды компетенции</b>	<b>Содержание компетенций</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>
УК-7	Способность поддерживать должный уровень	УК-7.1. Знать: средства и методы поддержания уровня физической подготовленности для осуществления

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	профессиональной деятельности. УК-7.2. Уметь: - организовать процесс физической самоподготовки; - осуществлять самооценку уровня физической подготовленности. УК-7.3. Владеть: навыками планирования и организации процесса физической самоподготовки.
ОПК-7	Способность взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1. Знать: содержание образовательного процесса по гимнастике в общеобразовательной организации. ОПК -7.2. Уметь: организовать образовательный процесс по гимнастике в общеобразовательной организации в соответствии с требованиями ФГОС общего образования. ОПК-7.3. Владеть: средствами и методами организации образовательного процесса по гимнастике в общеобразовательной организации.
ПКС - 4	Способность формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПКС-4.1. Знать: - содержание программного материала по гимнастике в общеобразовательной организации; - технологии планирования образовательного процесса по гимнастике в общеобразовательной организации; - инновационные подходы к обучению гимнастике в общеобразовательной организации. ПКС-4.2 Уметь: - анализировать содержание типовых программ по предмету «Физическая культура» и формировать концептуальные подходы к организации образовательного процесса по гимнастике в общеобразовательной организации; - систематизировать учебный материал по гимнастике. ПКС-4.3. Владеть: - навыками проектирования и планирования образовательного процесса по гимнастике в общеобразовательной организации.

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

#### 4.1 Структура дисциплины (модуля)

Дисциплина реализуется по очной и заочной формам обучения в 3, 4 и 5-ом семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов на ОФО и 144 часа на ЗФО, соответственно 3 и 4 зачетных единицы.

##### Очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	5/6 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>36/72</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	30/30	60
Лекции (Лек)	12/12	24
Практические занятия (ПР)	14/14	28
Лабораторные работы (Лаб)	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами)	4/4	8
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА)	-	-
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	зач./зач.	зачет, зачет
Контроль	-/-	-
<b>Самостоятельная работа:</b> - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий).	<b>6/42</b>	<b>48</b>

##### Заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	4/5 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72/72</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа:</b>	11/11	22
Лекции (Лек)	4/4	8
Практические занятия (ПР)	6/6	12
Лабораторные работы (Лаб)	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (Проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами)	-	-
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА)	1/1	2
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	зачет	зачет,
Контроль	3/3	6
<b>Самостоятельная работа:</b> - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий).	<b>58/58</b>	<b>116</b>

## 4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			контактная				
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель ная работа	
	<b>Раздел 1. Гимнастика в теории и истории культуры.</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	
1	Гимнастика как спортивно- педагогическая дисциплина. Виды гимнастики. Методические особенности.	5	1	1		2	
	<b>Раздел 2. Гимнастическая терминология</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>	
2	Правила гимнастической терминологии.	5	1	1		2	
3	Термины гимнастических упражнений.	5	1	1		2	Устный опрос
4	Запись гимнастических упражнений.	5	1	1		2	Конспект комплексов упражнений
5	Выполнение гимнастических упражнений по записи.	5	1	1		2	Контрольные упражнения
	<b>Раздел 3. Основы техники выполнения гимнастических упражнений</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>12</b>	
6	Основы техники гимнастических упражнений. Понятийный аппарат. Правила подбора	5	1	1		2	Устный опрос

	упражнений. Правила освоения техники гимнастического упражнения.						
7	Строевые упражнения: способы выполнения.	5	1	1		2	Контрольные упражнения
8	Акробатические и вольные упражнения.	5	1	1		2	Контрольные упражнения
9	Упражнения на гимнастических снарядах.	5	1	1		2	Контрольные упражнения
10	Подбор подготовительных и подводящих упражнений к гимнастическому упражнению.	5	1	1		2	Конспект комплекса упражнений
11	Оценка техники выполнения гимнастического упражнения. Способы оценки, причины ошибок.	5	1	1		2	Устный опрос
	<b>Раздел 4. Технология обучения гимнастическим упражнениям в соответствии с ФГОС общего образования</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>10</b>	
12	Технология работы с учебным материалом по ФГОС общего образования.	6	1	1		2	Устный опрос
13	Технология обучения строевым упражнениям.	6	1	1		2	Устный опрос
14	Технология обучения проведению общеразвивающих упражнений.	6	1	1		2	Контрольные упражнения
15	Технология обучения акробатическим и вольным упражнениям.	6	1	1		2	Контрольные упражнения
16	Технология обучения упражнениям на гимнастических снарядах.	6	1	1		2	Контрольные упражнения
	<b>Раздел 5. Повышение уровня физической и</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	

	<b>функциональной подготовленности на занятиях по гимнастике</b>						
17	Основы повышения физической и функциональной подготовленности на уроках гимнастики. Основные правила развития физических качеств.	6	1	2		2	Устный опрос
18	Планирование занятий по общей физической подготовке средствами гимнастики.	6	1	2		2	Конспект занятия
	<b>Раздел 6. Урок гимнастики в общеобразовательной школе</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
19	Типы и структура уроков гимнастики в школе. Подготовка учителя к уроку, планирование урока гимнастики, педагогический контроль и анализ урока.	6	1	2		2	Устный опрос
20	Методика проведения урока гимнастики.	6	1	2		2	Конспект урока
	<b>Раздел 7. Контроль и самоконтроль на уроках гимнастики</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>8</b>	
21	Формы и средства контроля и самоконтроля на уроках гимнастики.	6	2	2		4	Устный опрос
22	Контроль и самоконтроль за уровнем физической подготовленности и функциональной подготовленностью на уроках гимнастики.	6	2	2		4	Устный опрос
	<i>Зачёт</i>	<i>5/6</i>					<i>Выполнение контрольных упражнений</i>
	<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>28</b>		<b>48</b>	



## Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			контактная				
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельна я работа	
	<b>Раздел 1. Гимнастика в теории и истории культуры.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>4</b>	
1	Гимнастика как спортивно- педагогическая дисциплина. Виды гимнастики. Методические особенности.	4	2			4	Реферат
	<b>Раздел 2. Гимнастическая терминология</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>12</b>	
2	Правила гимнастической терминологии.	4	2			4	
3	Термины гимнастических упражнений.	4		1		4	Устный опрос
4	Запись гимнастических упражнений.	4				4	Конспект комплексов упражнений
5	Выполнение гимнастических упражнений по записи.	4		1			Контрольные упражнения
	<b>Раздел 3. Основы техники выполнения гимнастических упражнений</b>	<b>4</b>		<b>2</b>		<b>24</b>	
6	Основы техники гимнастических упражнений. Понятийный аппарат. Правила подбора упражнений. Правила освоения техники гимнастического упражнения.	4				4	
7	Строевые	4		1		4	Контрольные упражнения

	упражнения: способы выполнения.						
8	Акробатические и вольные упражнения.	4				4	
9	Упражнения на гимнастических снарядах.	4		1		4	Контрольные упражнения
10	Подбор подготовительных и подводящих упражнений к гимнастическому упражнению.	4				4	Конспект комплекса упражнений
11	Оценка техники выполнения гимнастического упражнения. Способы оценки, причины ошибок.	4				4	
	<b>Раздел 4. Технология обучения гимнастическим упражнениям в соответствии с ФГОС общего образования</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>28</b>	Презентация
12	Технология работы с учебным материалом по ФГОС общего образования.	5	2			4	
13	Технология обучения строевым упражнениям.	5				4	
14	Технология обучения проведению общеразвивающих упражнений.	5				4	
15	Технология обучения акробатическим и вольным упражнениям.	5		1		8	Контрольные упражнения
16	Технология обучения упражнениям на гимнастических снарядах.	5		1		8	Контрольные упражнения
	<b>Раздел 5. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности на занятиях по гимнастике</b>	<b>5</b>		<b>2</b>		<b>16</b>	
17	Основы повышения	5		2		8	Устный опрос

	физической и функциональной подготовленности на уроках гимнастики. Основные правила развития физических качеств.						
18	Планирование занятий по общей физической подготовке средствами гимнастики.	5				8	Конспект занятия
	<b>Раздел 6. Урок гимнастики в общеобразовательной школе</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>16</b>	
19	Типы и структура уроков гимнастики в школе. Подготовка учителя к уроку, планирование урока гимнастики, педагогический контроль и анализ урока.	5				8	Реферат
20	Методика проведения урока гимнастики.	5	2	4		8	Конспект урока
	<b>Раздел 7. Контроль и самоконтроль на уроках гимнастики</b>	<b>5</b>				<b>16</b>	
21	Формы и средства контроля и самоконтроля на уроках гимнастики.	5				8	Устный опрос
22	Контроль и самоконтроль за уровнем физической подготовленности и функциональной подготовленностью на уроках гимнастики.	5				8	Устный опрос
	<i>Зачёт</i>	4					<i>Выполнение контрольных упражнений</i>
	<i>Экзамен</i>	5					<i>Экзамен по билетам</i>
	Итого		<b>8</b>	<b>12</b>		<b>116</b>	

#### 4.3 Содержание разделов дисциплины

##### Раздел 1. Гимнастика в теории и истории культуры

Введение в предмет. Понятие гимнастика. Гимнастика как средство физического воспитания. Гимнастика как учебная и научная дисциплина. Зарождение и развитие гимнастики с древнейших времен. Древняя Греция, Древний Рим, гимнастика в древнем Китае и Индии.

Гимнастика в средневековье и в Новое время. Возникновение и развитие национальных систем гимнастики.

Развитие гимнастики в дореволюционной России и на современном этапе.

История развития других видов гимнастики. Зарождение и развитие художественной гимнастики. Зарождение и развитие спортивной акробатики.

Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики. Методические особенности занятий гимнастикой.

## **Раздел 2. Гимнастическая терминология**

Значение и краткая история развития терминологии, понятия термин и терминология. Требования предъявляемые к терминологии, способы образования терминов, правила их применения. Правила сокращений в терминологии. Правила уточняющие запись и название упражнений.

Формы записи гимнастических упражнений. Правила записи гимнастических упражнений: общеразвивающих, вольных и упражнений на гимнастических снарядах.

Основные понятия, используемые в гимнастике. Основные и промежуточные положения рук, ног и движения ими. Термины основных групп гимнастических упражнений: ОРУ, вольных, акробатических, упражнений на снарядах, упражнений художественной гимнастики и др.

Правила гимнастической терминологии. Термины гимнастических упражнений. Запись гимнастических упражнений. Выполнение гимнастических упражнений по записи.

## **Раздел 3. Основы техники выполнения гимнастических упражнений**

Классификация гимнастических упражнений. Характеристика силовых и маховых упражнений. Понятие внешние и внутренние силы. Закон сохранения количества движения и момента количества движения. Техника строевых и общеразвивающих упражнений. Характеристика прикладных упражнений.

Основы техники гимнастических упражнений. Понятийный аппарат. Правила подбора упражнений. Правила освоения техники гимнастического упражнения.

Строевые упражнения: способы выполнения.

Акробатические и вольные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Подбор подготовительных и подводящих упражнений к гимнастическому упражнению.

Оценка техники выполнения гимнастического упражнения. Способы оценки, причины ошибок.

## **Раздел 4. Технология обучения гимнастическим упражнениям в соответствии с ФГОС общего образования**

Технология работы с учебным материалом по ФГОС общего образования.

Строевые упражнения: основные понятия, строевые приемы, построения, перестроения, размыкания, смыкания, передвижения.

Общеразвивающие упражнения: значение и классификации, ОРУ для развития отдельных физических качеств, правила составления комплексов ОРУ

Классификация прикладных упражнений. Упражнения в равновесии, лазание и перелезание, метание и ловля, переползания, переноска грузов, преодоление препятствий.

Дидактические принципы обучения в гимнастике. Принцип наглядности, доступности, сознательности и активности, систематичности.

Методы обучения гимнастическим упражнениям: словесные, наглядные, целостного разучивания и разучивания по частям.

Основы методики обучения гимнастическим упражнениям. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.

Технология обучения строевым упражнениям.

Технология обучения проведению общеразвивающих упражнений.

Технология обучения акробатическим и вольным упражнениям.

Технология обучения упражнениям на гимнастических снарядах.

## **Раздел 5. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности на занятиях по гимнастике**

Основы повышения физической и функциональной подготовленности на уроках гимнастики. Основные правила развития физических качеств. Планирование занятий по общей физической подготовке средствами гимнастики.

## **Раздел 6. Урок гимнастики в общеобразовательной школе**

Типы и структура уроков гимнастики в школе. Подготовка учителя к уроку, планирование урока гимнастики, педагогический контроль и анализ урока. Методика проведения урока гимнастики.

Особенности помощи и страховки при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в вольных упражнениях.

Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой.

Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

Методика судейства на отдельных видах гимнастики, характеристика соревнований, организация соревнований, положение о соревновании по спортивной гимнастике, проведение соревнований.

## **Раздел 7. Контроль и самоконтроль на уроках гимнастики**

Формы и средства контроля и самоконтроля на уроках гимнастики. Контроль и самоконтроль за уровнем физической подготовленности и функциональной подготовленностью на уроках гимнастики.

## **4.4 Темы и планы практических занятий**

### **Практические занятия по разделу: Гимнастическая терминология**

1. Составить и записать комплексы ОРУ, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, находить ошибки в записи упражнений.

2. Выполнить по записи комплексы ОРУ, акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах.

Контрольные вопросы:

1. Характеристика гимнастической терминологии (значение, основные требования к гимнастической терминологии, правила применения терминов, формы и типы записи упражнений, правила сокращения описания упражнений).
2. Основные термины и запись строевых упражнений.
3. Основные термины и запись общеразвивающих упражнений без предмета
4. Термины положения рук и ног, движения ими.
5. Основные термины и запись общеразвивающих упражнений с предметами.
6. Основные термины и запись общеразвивающих упражнений с гимнастической скамейкой.
7. Основные термины и запись общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
8. Основные термины и запись общеразвивающих упражнений в парах.
9. Термины и запись акробатических упражнений.
10. Термины и запись упражнений на гимнастических снарядах.
11. Термины и запись вольных и танцевальных упражнений.

### **Практические занятия по разделу: Основы техники выполнения гимнастических упражнений**

1. Описать технику и способы выполнения строевых, общеразвивающих упражнений, рассказать методику их преподавания.
2. Составить план-схему проведения строевых, общеразвивающих упражнений.
3. Проанализировать и по необходимости внести коррекцию техники гимнастических упражнений.
4. Выполнить строевые и общеразвивающие упражнения по заданию преподавателя.

Контрольные вопросы:

1. Техника выполнения ОРУ.
2. Техника выполнения строевых упражнений.
3. Строевые упражнения и методика их преподавания.
4. Общеразвивающие упражнения и методика их преподавания.

### **Практические занятия по разделу: Технология обучения гимнастическим упражнениям в соответствии с ФГОС общего образования**

1. Выполнить задания по знанию образовательных программ ФК.
2. Выполнить задания по знанию технологии обучения в соответствии с ФГОС (приемы общения и взаимодействия, организации занятий, средств и методов, ситуации, подходов и т. д).
3. Выбрать адекватные средства и методы, сформулировать конкретные вопросы и задания, провести диалог по теме
4. Провести обучение гимнастическим упражнениям в соответствии школьной программы.

Контрольные вопросы:

1. Технология обучения комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
2. Технология обучения комплексам упражнений утренней зарядки.
3. Технология обучения составлять комплекс утренней зарядки.
4. Технология обучения комплексам упражнений для развития основных физических качеств
5. Технология обучения строевым упражнениям.
6. Технология обучения акробатическим упражнениям.
7. Технология обучения акробатической комбинации.
8. Технология обучения самостоятельного освоения акробатических комбинаций.

9. Технология обучения упражнениям прикладного характера.
10. Технология обучения в висах и упорах.
11. Технология обучения комбинации на снарядах.
12. Технология обучения прыжкам через скакалку.
13. Технология обучения опорным прыжкам.

### **Практические занятия по разделу: Повышение уровня физической и функциональной подготовленности на занятиях по гимнастике**

1. Выполнить тестовый опрос и задания по методике повышения уровня физической подготовленности, учитывая возрастно-половые различия и сенситивные периоды развития физических способностей по гимнастике.
2. Сформулировать конкретные задачи, подобрать адекватные средства и методы повышения уровня физической подготовленности по гимнастике.
3. По данной теме реализовывать учебные школьные программы.

Контрольные вопросы:

1. Дайте характеристику физическому качеству сила (понятие, зависимость силы от развития мышц, связь с укреплением здоровья, упражнения для развития силы, методика развития, контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног, туловища).
2. Дайте характеристику физическому качеству гибкость (понятие, связь с укреплением здоровья, упражнения, методика и сенситивные периоды развития, контрольные упражнения).
3. Дайте характеристику физическому качеству выносливость (понятие, связь с укреплением здоровья, упражнения, методика и сенситивные периоды развития, контрольные упражнения).
4. Дайте характеристику координационным способностям (понятие, связь с укреплением здоровья, упражнения, методика и сенситивные периоды развития, контрольные упражнения).
5. Дайте характеристику скоростным способностям (понятие, связь с укреплением здоровья, упражнения, методика и сенситивные периоды развития, контрольные упражнения).

### **Практические занятия по разделу: Контроль и самоконтроль на уроках гимнастики**

1. Раскрыть сущность комплексной программы В.Ю.Вавилова «Проверь себя».
2. Провести самоконтроль физического развития, функциональной и физической подготовленности и состояние здоровья.
3. Реализовывать учебные школьные программы по данной теме.

Контрольные вопросы:

1. Дайте характеристику методам контроля за физическим развитием.
2. Дайте характеристику методам контроля за физической подготовленностью
3. Дайте характеристику методам контроля за функциональной подготовленностью УП: ФК44.03.01-2016-1-2595.plm.xml стр. 7
4. Дайте характеристику методам контроля за состоянием здоровья
5. Дайте характеристику комплексной программе В.Ю.Вавилова «Проверь себя».

#### 4.5 Примерная тематика реферативных работ

1. Планирование урока гимнастики в школе.
2. Планирование тренировочного процесса по гимнастике.
3. Методика спортивной тренировки по гимнастике.
4. Составление комплексов общеразвивающих упражнений (по направленности).
5. Разработка индивидуальных программ по гимнастике.
6. Технология обучения строевым упражнениям.
7. Технология обучения общеразвивающим упражнениям.
8. Технология обучения гимнастическим упражнениям в начальной школе.
9. Технология обучения гимнастическим упражнениям в средних классах.
10. Технология обучения гимнастическим упражнениям в старших классах.
11. Технология формирования личностных учебных универсальных действий на уроках гимнастики.
12. Технология формирования метапредметных учебных универсальных действий на уроках гимнастики.
13. Технология формирования предметных учебных универсальных действий на уроках гимнастики.
14. Предупреждения травматизма на уроках гимнастики.
15. Оказание доврачебной помощи при мелких травмах на уроках гимнастики.
16. Построение урока гимнастики под музыкальное сопровождение.
17. Хореографическая подготовка на уроках гимнастики.
18. Подготовка будущего учителя физической культуры в области гимнастики.
19. Самостоятельная подготовка школьников к урокам гимнастики.

#### 5 Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

##### Вопросы для самоконтроля

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 перелезании, 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.

## 6 Образовательные технологии

Освоение дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» предполагает использование следующих образовательных технологий:

1. *Тематическая проблематизация.* Обсуждение и прояснение в интерактивной форме смысла ключевых проблем темы с целью постановки вопросов, задающих эвристическое пространство интеллектуального поиска.
2. *Диалоговая модель рассмотрения проблем обучения гимнастическим упражнениям.* В процессе обсуждения основополагающих проблем обучения гимнастическим упражнениям используется вопросно-ответный метод постижения знаний.
3. *Проблемная дискуссия.* Форма обсуждения актуальных вопросов, предполагающая неоднозначность оценок и полемику.
4. *Блиц-опрос.* Постановка 20-30 вопросов по изученным темам, на которые студенты должны дать ясный краткий ответ.
5. *Компаративистский анализ.* Сравнительное изучение мировоззренческих установок и интеллектуальных поисков в различных взглядах на вопросы преподавания раздела «Гимнастика» на уроках физической культуры в общеобразовательной организации.

**7 Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### Зачетные требования по акробатике и на гимнастических снарядах 4-5 семестр

#### Комплекс № 1 Мужчины

##### Акробатика

1. Равновесие на правой, руки в стороны	1,0 балл
И.П. – полуприсед, руки назад - длинный кувырок вперед	1,0 балл
2. Кувырок вперед в упор присев	0,5 балла
3. Стойка на голове и руках – держать	2,5 балла
4. Упор присев, встать, переворот вправо с поворотом направо	2,5 балла
5. Толчком правой и махом левой стойка на руках	2,0 балла
6. Кувырок вперед в упор присев, прыжок прогнувшись	0,5 балла

##### Кольца

1. Размахивания в висе	0,5 балла
2. На махе вперед – вис на согнутых руках, размахивание	2,5 балла
3. Разгибание рук на махе назад и махом вперед вис прогнувшись	1,5 балла
4. Вис согнувшись	1,5 балла
5. Соскок переворотом назад из вися прогнувшись	2,0 балла

Опорный прыжок (H= 1,25)

1. Конь в длину: прыжок углом, толчком одной ногой	10 баллов
2. Конь в ширину: прыжок боком толчком двумя ногами	10 баллов

Брусья

1. Размахивание в упоре на руках, махом вперед-упор согнувшись	1,0 балл
2. Подъем разгибом в упор	2,0 балла
3. Мах назад, махом вперед, поворот кругом, поочередно перехватывая руками	1,5 балла
4. Мах назад – махом вперед сед ноги врозь	0,5 балла
5. Силой стойка на плечах	2,0 балла
6. Кувырок вперед в сед ноги врозь	1,0 балл
7. Перекатом вперед прогнувшись, взяться за концы жердей	0,5 балла
8. Перемахом вовнутрь, мах вперед и махом назад соскок перемахом одной с поворотом на 90 <sup>0</sup>	1,5 балла

Перекладина (низкая)

1. Вис стоя. С разбега подъем правой	2,5 балла
2. Перехват в хват снизу	0,5 балла
3. Оборот вперед	2,5 балла
4. Перемах левой с поворотом кругом в упор	1,5 балла
5. Соскок углом стоя правой боком к снаряду	3,0 балла

**Женщины**Акробатика

1. Равновесие на правой, руки в стороны	1,0 балл
2. Приставить ногу, 2 кувырка вперед	2,0 балла
3. Перекатом назад, стойка на лопатках	2,0 балла
4. Мост из положения лежа	2,0 балла
5. Поворот в упор присев	0,5 балла
6. Переворот боком	2,5 балла

Опорный прыжок (H= 1,10)

1. Конь в длину: прыжок углом, с косого разбега	10 баллов
2. Конь в ширину: прыжок боком с прямого разбега	10 баллов

Брусья разновысокие

1. Из виса стоя на нижней жерди махом одной толчком другой, вис	2,0 балла
---	-----------

прогнувшись опорой ступнями о верхнюю жердь и переворот в упор на нижнюю жердь	
2. Перемах правой, правая рука хватом снизу за верхнюю жердь, вис лежа, вис присев на правой	1,0 балл
3. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь	2,5 балла
4. Опускание вперед в вис лежа на нижнюю жердь, хватом за верхнюю	1,0 балл
5. Перемах левой ногой назад	0,5 балла
6. Спад и подъем на нижней жерди	2,0 балла
7. Перемахом левой соскок с поворотом, хватом правой рукой за нижнюю жердь	1,0 балл

### Бревно

1. Вскок в упор с косого разбега	1,0 балл
2. Встать, 2 приставных шага, руки на пояс	1,5 балла
3. Подняться на носки, руки вверх, поворот кругом	1,5 балла
4. Шагом левой, горизонтальное равновесие на правой, приставить ногу, 2 прыжка со сменой ног с продвижением вперед, руки в стороны	3,0 балла
5. 2 шага полки, руки на пояс	2,0 балла
6. Соскок прогнувшись с конца бревна	1,0 балл

## **Комплекс № 2**

### Мужчины

### Акробатика

И.П. – сед с прямыми ногами	
1. Кувырок назад прогнувшись через плечо, в упор лежа	2,0 балла
2. Перемах ноги врозь в упор лежа сзади	1,0 балл
3. Поворот кругом в упор лежа	0,5 балла
4. Кувырок вперед подтягивая прямые ноги	1,0 балл
5. Стойка на руках толчком двух ног	2,5 балла
6. Кувырок вперед в упор присев	1,0 балл
7. Встать, два переворота боком в сторону слитно	2,0 балла

### Конь

1. Одноименный круг правой	2,0 балла
2. Разноименный круг левой	3,0 балла
3. Перемах правой, в упор вне	1,0 балл
4. Обратное скрещение из упора вне	2,0 балла
5. Перемах левой назад влево, мах двумя вправо, перемах правой вперед и перемахом влево – соскок вовнутрь стоя лицом к снаряду	2,0 балла

#### Кольца

1. Подъем силой в упор	3,5 балла
2. Упор углом - держать	2,5 балла
3. Опускание вперед	2,5 балла
4. Мах назад – махом вперед соскок прогнувшись	1,5 балла

#### Опорный прыжок (H= 1,35)

1. Конь в длину: прыжок ноги врозь	10 баллов
2. Конь в ширину: прыжок согнув ноги	10 баллов

#### Брусья

1. Хватом за концы жердей подъем разгибом в упор из виса согнувшись, мах назад и махом вперед сед ноги врозь	2,5 балла
2. Стойка на плечах силой согнувшись	3,0 балла
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь	1,5 балла
4. Мах назад	0,5 балла
5. Соскок махом вперед с поворотом кругом	2,5 балла

#### Перекладина

1. Подъем разгибом в упор	3,0 балла
2. Отмах оборот назад	2,0 балла
3. Мах дугой в вис	2,5 балла
4. Мах назад	0,5 балла
5. Соскок махом вперед после скрестного перехвата	2,0 балла

#### 2. II курс (женщины)

#### Акробатика

1. Равновесие на правой, руки в стороны	1,0 балл
2. Кувырок вперед в сед	1,5 балла
3. Перекат назад, кувырок через плечо в стойку на колено	2,5 балла

4. Стойка на голове и руках, держать	2,5 балла
5. Поворот в упор присев	0,5 балла
6. Переворот боком	2,5 балла

Опорный прыжок (H= 1,10)

1. Конь в длину: прыжок ноги врозь	10 баллов
2. Конь в ширину: прыжок согнув ноги	10 баллов

Брусья разновысокие

1. Размахивания изгибами, махом вперед вис присев на одну	1,5 балла
2. Подъем переворотом на верхнюю жердь в упор прогнувшись	2,0 балла
3. Спад в вис лежа на нижнюю жердь, поворот на $270^0$ в сед на правом (левом) бедре	1,5 балла
4. Сед углом	1,0 балл
5. Равновесие на одной ноге, стоя на нижней жерди, хватом рукой за верхнюю жердь	1,5 балла
6. Соскок прогнувшись из упора стоя на одной на нижней жерди	2,5 балла

Бревно

1. Вскок в упор присев на одну, другая в сторону на носок	1,0 балл
2. Встать с поворотом на $90^0$ , поочередно круг руками	1,0 балл
3. Шаг галопа, присед, поворот в приседи	2,5 балла
4. Встать, два прыжка со сменой ног с продвижение вперед	2,0 балла
5. Горизонтальное равновесие, два прыжка со сменой ног	2,5 балла
6. Шаг полки, соскок прогнувшись ноги врозь с конца бревна	1,0 балл

**Комплекс № 3**

**Мужчины**

Акробатика

И.П. – полуприсед, руки назад (старт пловца)	0.5 балла
1. Кувырок вперед прыжком в упор присев	2,0 балла
2. Кувырок назад через стойку на руках и встать в о.с.	2,5 балла
3. Махом одной и толчком другой, стойка на руках, кувырок вперед	2,0 балла
4. Встать переворот боком	3,0 балла

*Конь*

1. С прыжка круг правой влево (разноименный)	2,0 балла
2. Одноименный круг левой	1,0 балл
3. Перемах левой вперед – скрещение вправо	2,5 балла
4. Скрещение влево	2,5 балла
5. Перемахом правой вперед – соскок углом влево	2,0 балла

*Кольца*

1. Размахивания в висе	1,0 балл
2. Махом назад выкрут вперед в вис согнувшись	3,0 балла
3. Мах дугой на согнутые руки	1,5 балла
4. На махе назад вис	1,0 балл
5. Вис прогнувшись	0,5 балла
6. Вис согнувшись соскок переворотом назад	3,0 балла

*Опорный прыжок (H= 1,25)*

1. Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть	10 баллов
--	-----------

*Брусья*

1. Размахивание в упоре на руках	0,5 балла
2. Подъем разгибом в упор	2,5 балла
3. Махом назад – стойка на плечах	2,0 балла
4. Силой опускание в упор	2,0 балла
5. Мах вперед и темповой отбив ноги врозь	0,5 балла
6. Махом назад соскок вправо (влево) с поворотом направо (налево) кругом	2,5 балла

*Перекладина*

1. Размахивание в висе разным хватом – подъем правой	2,5 балла
2. Перехват в хват снизу, оборот вперед	1,5 балла
3. Перемах левой с поворотом кругом в упор	0,5 балла
4. Спад назад и подъем разгибом	2,5 балла
5. Оборот назад в упоре	1,0 балл
6. Мах дугой в вис и соскок махом назад	2,0 балла

**Женщины***Акробатика*

1. Кувырок вперед прыжком	2,0 балла
---------------------------	-----------

2. Перекат назад в стойку на лопатках	1,0 балл
3. Кувырок назад прогнувшись через плечо	1,5 балла
4. Правой вперед полушпагат	1,0 балл
5. Сед, руки сзади	0,5 балла
6. Из положения лежа на спине – мост (держать)	1,5 балла
7. Поворот кругом, встать через упор присев	0,5 балла
8. Два переворота боком	2,0 балла

*Опорный прыжок (H= 1,10)*

1. Конь в ширину: прыжок ноги врозь	10 баллов
-------------------------------------	-----------

*Брусья разновысокие*

1. Подъем переворотом на нижнюю жердь в упор	2,0 балла
2. Перемах правой вперед в упор верхом	0,5 балла
3. Оборот вперед в упоре ноги врозь, хватом снизу	3,0 балла
4. Из виса лежа махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь	2,5 балла
5. Отмах назад, соскок прогнувшись с поворотом на 90°	2,0 балла

*Бревно*

1. С прыжка перемахом правой, сед ноги врозь поперек	0,5 балла
2. Перекат назад в положение лежа согнувшись, коснуться ногами бревна за головой	3,0 балла
3. Перекатом вперед – упор лежа, упор присев, встать равновесие	2,0 балла
4. Два переменных шага	2,0 балла
5. Поворот кругом на одной ноге, махом другой назад	1,5 балла
6. Шаг галопа до конца бревна, соскок прогнувшись	1,0 балл

Экзаменационные вопросы  
для итоговой аттестации студентов по дисциплине  
«Гимнастика с методикой преподавания»  
(экзамен 6/5 семестр)

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 перелезании, 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), спад 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).

## 8 Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- <i>опрос</i>	3 баллов	5 баллов	20
- <i>участие в дискуссии на семинаре</i>	3 баллов	5 баллов	15

- контрольная работа	5 баллов	8 баллов	8
- самостоятельная работа	5 баллов	8 баллов	8
Промежуточная аттестация зачет			51 балл
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> зачёт/зачёт с оценкой/экзамен			100 баллов

## 9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 9.1 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. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>

2. Ботяев, В. Л. Технология обучения гимнастическим упражнениям (школьная программа) : учебное пособие для студентов высших учебных заведений обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физкультурное образование», квалификация (степень) «бакалавр» / В. Л. Ботяев. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 129 с. — ISBN 978-5-93190-346-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87044.html>

3. Теория и методика гимнастики [Текст] : учебник для вузов по напр. "Пед. образование", "Педагогика" / под ред. М.Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. - М. : Академия, 2012. - 496 с. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат).

4 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] : учебник для вузов по напр. "Физ. культура" / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат).

### 9.2. Дополнительная литература

1. Бойко, В. В. Модульная программа третьего урока по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений по спортивной скакалке (JUMP ROPE) : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 80 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73249.htm>

2. Морозов, А. И. Методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов, В. В. Андреев. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 89 с. — ISBN 978-5-98452-132-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70480.html>

3. Общеразвивающие упражнения с предметами и гимнастическими снарядами, методика их проведения : учебное пособие / О. П. Власова, Ю. В. Коричко, С. А. Давыдова, А. Р. Галеев. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-00047-522-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92805.htm>

4. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74279.htm>

### 9.3. Программное обеспечение

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

- Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License);
- Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010;
- Браузер Mozilla Firefox;
- Браузер Google Chrome Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC Kaspersky Endpoint Security для Windows.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

### 9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Адрес сайта
1. IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
2. Национальная электронная библиотека	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>
3. Юрайт	<a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a>
4. НЭБ elibrary.ru	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>

5. Polpred.com Обзор СМИ	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>
6.Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> )
6. Электронная библиотечная система	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
7. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
7. Сайт «Физкультура и спорт»	<a href="http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html">http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html</a>
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
11. Контент электронно-библиотечной системы – 75: Физическая культура и спорт	<a href="http://lib.nspu.ru">lib.nspu.ru</a>
12. Федерация спортивной гимнастики России	<a href="http://sportgymrus.ru">sportgymrus.ru</a>
13. Гимнастика - Виртуальная справочная служба	<a href="http://vss.nlr.ru">vss.nlr.ru</a> > archive_catalog
14. Федерация спортивной акробатики России	<a href="https://www.acrobatica-russia.ru/">https://www.acrobatica-russia.ru/</a>

## **10 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
3. Оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов.

4. Мелкий инвентарь: набивные мячи, скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки; поролоновые маты; магнезия; нестандартное оборудование, гимнастическая стенка, канат, гимнастические скамейки.

---