

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Жукова Татьяна Валерьевна

Министерство просвещения Российской Федерации

Должность: Директор

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального

государственного автономного образовательного учреждения высшего образования

Уникальный программный ключ:

d3b13764ec715c944271e80501e6d5315421169

Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОП.15 Гимнастика с методикой преподавания**

Программа подготовки специалистов среднего  
звена по специальности 49.02.01 Физическая  
культура

Составитель: преподаватель отделения СПО

А. Е. Соболева

Одобрена на заседании отделения среднего профессионального образования. Протокол от  
26 февраля 2025 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической  
комиссией ФСБЖ. Протокол от 26.02.2025 № 6.

Нижний Тагил  
2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Гимнастика с методикой преподавания»**

Программа учебной дисциплины ОП.15 «Гимнастика с методикой преподавания» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968.

### **1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина ОП.15 «Гимнастика с методикой преподавания» входит в блок «Профессиональную подготовку» профессионального цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности. Учебным планом по специальности 49.02.01 Физическая культура предусмотрено изучение дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» на 2 курсе (3 и 4 семестры)

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» представляет базовый этап в общей системе поэтапной подготовки студентов и по цели, содержанию и методам обучения тесно связана с другими учебными дисциплинами профессиональной подготовки «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека».

Самостоятельное обучение является интегрированной составляющей образовательного процесса и непосредственно связано с развитием самостоятельности учащегося, повышением его познавательной и творческой активности, образовательной автономии и увеличением личной ответственности за результативность обучения.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины**

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» ориентирована на изучение базовых понятий анатомии человека, осмысление и интерпретацию влияния физической культуры и спорта на формирование тела человека. Знания по этой дисциплине во многом помогут правильно организовать занятия по физической культуре при работе с разными возрастно-половыми группами и отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма связанных с влиянием физических нагрузок.

Целью изучения содержания дисциплины является *освоение* технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики гимнастики с методикой преподавания .

Задачи данного курса:

- сформировать комплекс знаний и умений у учащихся в гимнастике;
  - развить у обучающихся комплекс двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
  - сформировать навыки организации и судейства соревнований по гимнастике;
- воспитать ценностное отношение к здоровью и активному образу жизни.
- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике;
  - выполнять профессионально значимые двигательные действия по гимнастике;
  - использовать терминологию физической культуры и спорта;
  - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
  - обучать двигательным действиям изученных в гимнастике;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- историю и этапы развития гимнастики;
  - терминологию гимнастики;
  - технику профессионально значимых двигательных действий в гимнастике;
  - содержание, формы организации и методику проведения занятий по гимнастике в школе;
  - методику обучения двигательным действиям в гимнастике;
  - особенности и методику развития физических качеств в гимнастике;
- основы судейства в гимнастике;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий по гимнастике;
  - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике;
  - выполнять профессионально значимые двигательные действия по гимнастике;
  - использовать терминологию физической культуры и спорта
  - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
  - обучать двигательным действиям в гимнастике;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий по гимнастике.

#### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»**

максимальной учебной нагрузки – 36 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки - 34 часа;  
пАтт – 2 часов.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения профессиональных компетенций (ПК):

Код	Наименование результата обучения
OK 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ПК 1.4.	Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

### **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы «Гимнастика с методикой преподавания»**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем, ч</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
Лекции	28
Практические занятия	6
пAtt	2
Форма отчетности	<i>дифференцированный зачет в 6 семестре</i>

**3.1.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК. 02. 01. «Гимнастика с методикой оздоровительной тренировки »**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень усвоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-теоретические основы гимнастики</b>		
<b>Тема 1.1 Гимнастика, как часть системы физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гимнастика, как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-спортивной деятельности. Комплексное решение задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных на занятиях гимнастикой. Характеристика гимнастики как одного из основных средств, методов и форм занятий, направленных на решение задач укрепления здоровья, гармоничного развития функций организма человека, развития двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков, психических качеств. Методические особенности гимнастики. История гимнастики. Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике.	2	1
<b>Тема 1.2 Виды гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гимнастика как система видов и разновидностей по функциональной направленности: оздоровительной (образовательно-развивающей), прикладной и спортивной. Оздоровительные виды гимнастики: основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, аэробика, степ-аэробика, восточные виды, авторские системы. Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, спортивно-прикладная, военно-прикладная, лечебная, авторские системы В. Дикуля, К. Бутейко, А. Стрельниковой и др. Спортивные виды гимнастики: мужская и женская спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, акробатический рок-н-ролл, прыжки на батуте, групповая гимнастика. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.	2	2
<b>Тема 1.3 Гимнастическая терминология</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их	4	2

	<p>применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.</p> <p>Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы их стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).</p> <p>Правила записи общеразвивающих упражнений.</p> <p>Терминология и правила записи акробатических упражнений.</p> <p>Терминология и правила записи вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Строевые упражнения – определение понятия;</p> <p>Строевые упражнения, современная классификация;</p> <p>Дать определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт.</p> <p>Перечислить основные команды при построениях и перестроениях. Перечислить основные команды при передвижениях.</p> <p>Описать технику перехода с движения на месте к передвижению. Дать определение смыканию и размыканию.</p> <p>Какая команда подается для одностороннего размыкания группы.</p>	1	2
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Обучение правилам записи ОРУ; вольных упражнений; упражнений на гимнастических снарядах; акробатических упражнений</p>	1	3
<b>Раздел 2</b>	<b>Основы техники гимнастических упражнений</b>		

<p><b>Тема 2.1</b>  <b>Техника</b>  <b>гимнастических</b>  <b>их</b>  <b>упражнений</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Проявление всех форм движения материи в произвольных движениях человека. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.</p> <p>Особенности проявления законов механики, анатомии, физиологии, психологии в овладении гимнастическими упражнениями. Биомеханика и причины ее возникновения.</p> <p><i>Статические упражнения.</i></p> <p>Устойчивое, неустойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести.</p> <p><i>Динамические упражнения.</i></p> <p>Инерция и момент инерции.</p> <p>Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.</p> <p><i>Отталкивание, приземление.</i></p> <p>Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие.</p> <p>Последовательность анализа техники гимнастических упражнений. Анализ техники наиболее сложных упражнений программы, особенности проявления законов биомеханики, анатомии, физиологии, психологии при овладении ими; обоснование методики обучения.</p> <p><i>Строевые упражнения.</i></p> <p>Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</i></p> <p>Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики с элементами хореографии и художественной гимнастики. Методика проведения ОРУ. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении ОРУ.</p> <p><i>Прикладные упражнения.</i></p> <p>Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату. Способы остановок на канате — завязывание. Равновесие, метание,</p>	6	2
---	---	---	---

	<p>простые прыжки.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седы, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов.</p> <p><i>Опорные прыжки.</i></p> <p>Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня, установленные продольно и поперек. Изучение экзаменационного упражнения.</p> <p><i>Вольные упражнения.</i></p> <p>Вольные упражнения на 16-32 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Учебная комбинация на 16-32 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов с предметами и без. Методика изучения вольных упражнений. Изучение экзаменационных вольных упражнений.</p> <p><i>Упражнения на снарядах:</i></p> <p><i>Упражнения на коне - махи.</i></p> <p>Перемахи и круги в смешанных упорах. Взмахи ногами, перемахи, круги, скрещения, соккоки. Составление студентами комбинации из ранее пройденных элементов. Учебная комбинация из пройденных элементов. Изучение экзаменационных упражнений. Техника выполнения и методика обучения.</p> <p><i>Упражнения на кольцах.</i></p> <p>Техника выполнения и методика обучения. Висы и упоры смешанные и простые. Размахивание, выкруты, опускания и спады, подъемы, обороты и соккоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.</p> <p><i>Упражнения на брусьях.</i></p> <p>Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные и простые висы и упоры. Виды упоров. Размахивание, круги и повороты. Подъемы, кувырки, стойки, опускания, перемахи, соккоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного</p>	
--	---	--

	<p>упражнения.</p> <p><i>Упражнения на перекладине.</i></p> <p>Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Перекладина (низкая) — смешанные и простые висы и упоры. Перемахи, повороты, обороты, спады, подъемы, сококи. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.</p> <p>Перекладина (высокая) — висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом, сококи. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.</p> <p><i>Упражнения на брусьях разной высоты.</i></p> <p>Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные висы и упоры, седы и перемахи, повороты подъемы, обороты, спады, опускания, равновесия, сококи. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.</p> <p><i>Упражнения на бревне.</i></p> <p>Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. «Вскоки», статические положения, передвижения, повороты, прыжки, кувырки, сококи. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Основы обучения гимнастическим упражнениям:</p> <p>Составление плана-конспекта по обучения двигательным действиям; Разучивание и закрепление гимнастических упражнений; Упражнения для формирования и коррекции навыка удержания уравновешенного (вертикального) положения головы. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения для укрепления «коррекции мышц туловища. Специальные упражнения для формирования умений регулировать степень напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища. Физические упражнения для формирования и укрепления сводов стопы. Комплекс упражнений для стимуляции навыка правильной осанки у школьников различного возраста.</p> <p>Обучения выполнения упражнений и гимнастических комбинаций на гимнастических снарядах.</p>	2	3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Организация и содержание занятий гимнастикой в школе</b>		
<b>Тема 3.1 Занятия гимнастико</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Место задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.	4	2

<b>й в школе</b>	<p>Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.</p> <p>Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.</p> <p>Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.</p> <p>План-конспект урока.</p> <p>Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.</p> <p>Организация урока.</p> <p>Оценка и учет успеваемости учащихся.</p> <p>Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.</p> <p>Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.</p> <p>Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.</p> <p>Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.</p> <p>Места занятий (залы, помещения) и их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).</p> <p>Практический разбор материала по гимнастике, включенного в комплексную программу по физическому воспитанию с 1 по 11 класс общеобразовательной школы. Техника выполнения, методика обучения упражнениям, страховка и помощь. Особенности работы по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы. Просмотр урока физической культуры в общеобразовательной школе на основе гимнастического материала (с комментариями преподавателя вуза по ходу урока) с дальнейшим обсуждение тем.</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Обучение составлению конспекта «Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике».</p> <p>Обучение проведения самостоятельных форм занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.</p>	I	3
<b>Тема 3.2 Требования к гимнастическим формам у оборудования</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Размещение установка и проверка гимнастических снарядов, качество оборудования и инвентаря.</p> <p>Требования, предъявляемые к местам размещения снарядов.</p> <p>Требования, предъявляемые к техническому состоянию и установке различных</p>	6	2

<b>и инвентарю</b>	снарядов: перекладины, параллельных брусьев, брусьев разной высоты, колец, прыжковых снарядов. Требования, предъявляемые к мостам для прыжков, гимнастическим матам.		
<b>Организация и проведение соревнований по гимнастике</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.</p> <p>Положение о соревнованиях. Заявки.</p> <p>Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.</p> <p>Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и</p> <p>победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.</p> <p>Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.</p> <p>Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри.</p> <p>Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей.</p> <p>Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.</p> <p>Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин.</p> <p>Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности композиции. Методика и техника судейства.</p> <p>Работа секретариата соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе соревнования.</p> <p>Отчетная документация.</p> <p>Информация в процессе соревнований.</p> <p>Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.</p> <p>Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике.</p> <p>Поочередное выполнение студентами роли судей и старших судей при судействе отдельных видов гимнастического многоборья. Порядок заполнения протоколов, выведение окончательной оценки при различном количестве судей. Методика судейства.</p> <p>Практическая оценка выполнения упражнений гимнастического многоборья отдельными студентами</p>	4	2

	по назначению преподавателя. Разбор правильности выводения оценки. Практическое судейство выполнения упражнений гимнастического многоборья.		
	<b>Практические занятия:</b> Составление положения о проведении соревнований, составление заявок и протоколов соревнований.	2	3
<b>Всего</b>		36	

## **4.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины осуществляется

- в оборудованном гимнастическом зале с комплектом гимнастических снарядов для проведения практических занятий;
- с использованием инвентаря: набивные мячи, скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки; поролоновые маты; батут; тренажерные устройства, магнезия; нетрадиционное оборудование;

Размещение, установка и проверка гимнастических снарядов, качество оборудования и инвентаря.

Требования, предъявляемые к местам размещения снарядов.

Требования, предъявляемые к техническому состоянию и установке различных снарядов: перекладины, параллельных брусьев, брусьев разной высоты, колец, прыжковых снарядов.

Требования, предъявляемые к мостам для прыжков, гимнастическим матам.

### **Информационное обеспечение обучения**

#### *Основная литература*

1. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. — Минск : РИПО, 2024. — 239 с. — ISBN 978-985-895-062-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/334280>

2. Основы обучения спортивной гимнастике в школе : учебно-методическое пособие / О. С. Терентьева, Р. Ю. Попов, М. Ю. Богданов, А. Н. Сысоев. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2023. — 149 с. — ISBN 978-5-00078-612-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/416123>.

#### *Дополнительная литература*

1. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Э. Б. Кайнова. — М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2007. — 208 с. — (Профессиональное образование)
2. Гимнастическое многоборье / Под ред. Ю.К. Гавердовского. — М.: ФИС, 1987
3. Гимнастика и методика ее преподавания / Под ред. Н.К. Меньшикова. — СПб., Изд РГПУ им. А.М. Герцена, 1998.
4. Губерт К.Д. Гимнастика и массаж в раннем возрасте/К.Д. Губерт, М.Г. Рысс.

—

1981

5. Музыка для утренней гимнастики в детском саду: музыкальное вокально-инструментальное/ сост. Н. А. Метлов. — Москва
6. Кузнецов В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе/ В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: ВЛАДОС, 2002. — 174, ил.. — (Библиотека учителя физической культуры).
7. Физическая культура в начальных классах/ И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. — Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 175 с.
8. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: [учеб. Пособие для фак. Дошк. Образования пед. Вузов]/ Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козловой. — Москва: Академия, 2002.

9. Фирилева Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методич. Пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений/ Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2000
10. Матвеев А.П.. Методика физического воспитания в начальной школе: учеб. Пособие для сред. Проф. Образования по спец. 0307 «Физ. Культура»/ А. П. Матвеев. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
11. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-6 кл.: пособие для учителя/ Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. – Москва: ВЛАДОС, 2004
12. Копылов Ю. А. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе [Текст] : 5-11-й кл. – Москва : Чистые пруды, 2005. – 30 с.

### **5.1.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФГБОУ ВО РГППУ, реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лекционных и практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

<b>Раздел учебной дисциплины</b>	<b>Результаты (освоенные умения, знания)</b>	<b>Основные показатели результатов</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<b>1 раздел. Научно- теоретическ ие основы гимнастики</b>	<p>Знание студентами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-истории развития видов гимнастики;</li> <li>-terminологии изучаемых гимнастических упражнений;</li> <li>- техники гимнастических элементов;</li> <li>-содержания, форм организации и методик проведения занятий по гимнастике;</li> <li>-особенности и методики развития физических качеств при занятии гимнастикой;</li> <li>-основ судейства по гимнастике;</li> <li>-разновидности гимнастических сооружений, оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой;</li> </ul>	<p>Студент знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-историю</li> <li>развития гимнастики;</li> <li>-</li> <li>гимнастическую терминологию;</li> <li>-о</li> <li>технике</li> <li>гимнастических</li> <li>упражнений;</li> <li>- о методике</li> <li>проведения занятий по гимнастике;</li> <li>- основы судейства</li> <li>при проведении</li> <li>соревнований</li> <li>по гимнастике.</li> </ul>	Тест

	-техники безопасности при занятиях гимнастикой.		
<b>2 раздел.</b> Основы техники гимнастических упражнений	<p>Студент умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определять причины ошибок в процессе обучения спортивным и прикладным способам гимнастики и развития двигательных качеств, находить пути их устранения;</li> <li>-обучать гимнастическим упражнениям;</li> <li>-осуществлять мероприятия по профилактике травматизма и оказывать</li> </ul>	<p>Студент умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотно (без ошибок) выполнить освоенные гимнастические упражнения;</li> <li>-умеет составлять комплекс общеразвивающих упражнений, используя гимнастическую терминологию;</li> </ul>	Контрольное занятие
	<p> первую медицинскую помочь травмированному или пострадавшему.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять профессионально-значимые двигательные действия по изученным видам гимнастики;</li> <li>-использовать гимнастическую терминологию в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> </ul>		
<b>3 раздел.</b> Организация и содержание занятий гимнастикой в школе	<ul style="list-style-type: none"> <li>-применять приемы страховки и самостраховки при выполнении разучиваний разучиваемых гимнастических упражнений;</li> <li>-подбирать,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет составлять комплекс общеразвивающих упражнений, используя гимнастическую терминологию;</li> <li>-умеет</li> </ul>	Контрольное занятие по гимнастике

	<p>хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</p> <p>-использовать оборудование и инвентарь для занятия гимнастикой, в соответствии с его назначением и особенностям эксплуатации.</p>	<p>использовать оборудование и инвентарь</p> <p>в соответствии с его назначением и особенностям эксплуатации;</p> <p>-умеет применять приемы страховки и самостраховки при выполнении разучиваемых гимнастических упражнений;</p>	
--	---	---	--