



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)**

**филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет» в г. Уссурийске
(Школа педагогики)**

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП

Гончаров В.И.
«28» июня 2019г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

Гончаров В.И.
«28» июня 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика гимнастики

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Физическая культура»

Форма подготовки заочная

курс 1 семестр не предусмотрены

лекции 8 час.

практические занятия 16 час.

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лекц. 2/ практ. 4 часа

всего часов аудиторной нагрузки 24 часа.

в том числе с использованием МАО 6 часов.

самостоятельная работа 228 часов.

в том числе на подготовку к экзамену 18 часов.

контрольные работы не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет не предусмотрен

экзамен 1 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 121.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории методологии и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих. наук
Составитель: канд. пед. наук, доцент

Гончаров В.И.
Гаранин С.А.

Уссурийск
2019

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедр:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Цели и задачи дисциплины

Целью курса «Теория и методика гимнастики» является содействие овладению студентами комплексом знаний, умений и навыков, связанных с проведением различных форм занятий по гимнастике в школе, ДЮСШ и др., формирование профессионально – значимых качеств и психических свойств личности будущего специалиста в соответствии с современными требованиями к работникам этого профиля, развитию интереса к избранной профессии.

Задачи:

1. Содействовать приобретению студентами знаний, умений и навыков в области гимнастики и методики ее преподавания.

2. Содействовать приобретению студентами навыков в области практической деятельности учителя физической культуры и тренера – преподавателя по гимнастике.

Содействовать воспитанию профессионально – значимых качеств личности студентов.

Содействовать развитию физических качеств магистрантов.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции необходимые для осуществления педагогической деятельности:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК 8.1. Знает сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основания педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса. ОПК 8.2 Умеет использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями. ОПК 8.3. Владеет навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность

		в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.
--	--	--

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекционные занятия (8 часов)

1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (4 часа)

В содержание темы включены вопросы, связанные с определением основных понятий курса. А также такие темы как: методические особенности гимнастики, виды гимнастики.

2. Образовательно развивающие виды гимнастики (4 часа)

В содержание темы входят вопросы связанные с преподаванием гимнастики в средней общеобразовательной школе.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (16 часов)

Занятие 1. Строевые упражнения (2 часа)

1. Ознакомление с разновидностями строевых приемов, построениями и перестроениями, размыканиями и смыканиями, разновидностями передвижений.

2. Основы техники строевых приемов, построений и перестроений,

размыканий и смыканий, разновидностей передвижений.

3. Методика проведения строевых упражнений с различными возрастными группами.

Занятие 2.Общеразвивающие упражнения (2 часа)

1. Ознакомление с разновидностями общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметами (скакалка, обруч, гимнастическая палка, скамейка, шведская стенка, гантели) в парах.

2. Основы техники общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметами (скакалка, обруч, гимнастическая палка, скамейка, шведская стенка, гантели) в парах.

3. Методика проведения общеразвивающих упражнений с различными возрастными группами.

Занятие 3.Прикладные упражнения (2 часа)

1. Ознакомление с разновидностями прикладных упражнений: разновидности ходьбы, бега, лазаний, перелезаний.

2. Основы техники прикладных упражнений: разновидности ходьбы, бега, лазаний, перелезаний.

3. Методика проведения прикладных упражнений с различными возрастными группами.

Занятие 4.Опорные и не опорные прыжки (2 часа)

1. Разновидности опорных и не опорных прыжков, техника выполнения, методика проведения с различными возрастными группами.

2. Основы техники опорных и не опорных прыжков, техника выполнения, методика проведения с различными возрастными группами.

3. Методика проведения опорных и не опорных прыжков с различными возрастными группами.

Занятие 5 Акробатические упражнения (4 часа)

1. Разновидности акробатических упражнений – перекаты, кувырки, перевороты, сальто.

2. Основы техники акробатических упражнений – перекаты, кувырки, перевороты, сальто.

3. Методика проведения акробатических упражнений с различными возрастными группами.

Занятие 6 Упражнения на снарядах (4 часа)

1. Ознакомление с разновидностями упражнений на гимнастических снарядах: коне/махи, кольцах, брусках, перекладине, бревне.

2. Основы техники упражнений на гимнастических снарядах: коне/махи, кольцах, брусках, перекладине, бревне.

3. Методика проведения упражнений на снарядах с различными возрастными группами.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Теория и методика гимнастики» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной

работы;

- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

План график выполнения самостоятельных работы по дисциплине «Теория и методика гимнастики»

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	Ознакомление с теоретической частью курса по теме 1	Изучение специальной литературы	Вне сессии	Собеседование (УО – 1)
2	Ознакомление с теоретической частью курса по теме 2	Изучение специальной литературы	Вне сессии	Собеседование (УО – 1)
3	Ознакомление с теоретической частью курса по теме 3	Изучение специальной литературы	Вне сессии	Собеседование (УО – 1)
4	Ознакомление с теоретической частью курса по теме 4	Изучение специальной литературы	Вне сессии	Собеседование (УО – 1)
5	Ознакомление с теоретической частью курса по теме 5	Изучение специальной литературы	Вне сессии	Собеседование (УО – 1)
6	Подготовка к проведению подготовительной части урока по гимнастике	Конспект	Вне сессии	Контрольные испытания
7	Подготовка к проведению основной части урока по гимнастике	Конспект	Вне сессии	Контрольные испытания
8	Подготовка к проведению заключительной части урока по гимнастике	Конспект	Вне сессии	Контрольные испытания
	Подготовка к экзамену		Вне сессии	
	Всего		228 часов	

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Занятие 1. Подбор средств и методов для проведения

подготовительной части урока по гимнастике (общеобразовательная школа)

Выработка навыков анализа информации, моделирования фрагмента урока.

Самостоятельная работа студентов:

1. Подбор строевых упражнений
2. Подбор прикладных упражнений
3. Подбор общеразвивающих упражнений
4. Моделирование фрагмента урока

Занятие 2 Подбор средств и методов для проведения основной части рока (общеобразовательная школа)

Выработка навыков работы с учебной программой, моделирования фрагмента урока

Самостоятельная работа студентов:

1. Подбор акробатических упражнений
2. Подбор упражнений на снарядах
3. Подбор упражнений в опорных или не опорных прыжках
4. Моделирование фрагмента урока

Занятие 3. Подбор средств и методов для проведения заключительной части урока по гимнастике (общеобразовательная школа)

Выработка навыков анализа информации, моделирования фрагмента урока.

Самостоятельная работа студентов:

1. Подбор игровых заданий
2. Подбор строевых упражнений
3. Подбор общеразвивающих упражнений

4. Моделирование фрагмента урока

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

1. 86-100 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно/правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

2. 76 - 85 - баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

3. 61- 75 баллов: студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

4. 50 - 60 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая

темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
Практическая часть курса					
1	Раздел 1 Гимнастика как учебный предмет	ОПК-8	знает	Собеседование (УО – 1)	тестирование
			умеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	тестирование
			владеет	Собеседование (УО – 1)	тестирование
2	Раздел 2 Организация занятий гимнастике учебных заведениях	ОПК -8	знает	Собеседование (УО – 1)	Контрольные испытания
			умеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	Контрольные испытания
			владеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	Контрольные испытания
3	Раздел 3 Средства гимнастики	ОПК-8	знает	Собеседование (УО – 1)	Контрольная работа (КР – 2)
			умеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	Контрольная работа (КР – 2)
			владеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	Контрольная работа (КР – 2)

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Терехина, Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 360 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107261>

2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — Режим доступа <https://e.lanbook.com/book/97462>

3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.2 [Электронный ресурс]: учебник / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — Москва: Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа - <https://e.lanbook.com/book/69825>

Дополнительная литература

1. Медведева, Е. Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики: учебное пособие / Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 160 с. — ISBN 978-5-906839-36-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97484>

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

3. Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=415731>

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:
<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:
<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология, Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам": <http://window.edu.ru/>

Русскоязычные базы данных и ЭБС:

Электронно-библиотечная система Издательства "Лань" (<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант студента" (<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com (<https://new.znaniy.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"(<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru/>)

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Информационные технологии:

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;

- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Для данного курса создан ЭУК в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ

Программное обеспечение:

- операционная система Windows;

- пакетприложений Windows – Microsoft Office.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины осуществляется в третьем семестре на втором курсе и сопровождается самостоятельной работой студентов в библиотеке Школы педагогики ДВФУ. В рамках каждой темы студенту необходимо практиковаться 2 – 3 часа самостоятельно.

Сначала необходимо ознакомиться с основной литературой, затем с

дополнительной, при этом можно пользоваться материалами учебно-методического комплекса.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материальное обеспечение дисциплины включает гимнастический ковер, гимнастические маты, бревно, параллельные брусья, перекладину, гимнастические мостики, шведскую стенку, батут, двойной минитрамплин, акробатическую дорожку.

VIII. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ Паспорт ФОС

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК 8.1. Знает сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основания педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса. ОПК 8.2 Умеет использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями. ОПК 8.3. Владеет навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.

Контроль достижений целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
Практическая часть курса					
1	Раздел 1 Гимнастика как учебный предмет	ОПК-8	знает	Собеседование (УО – 1)	тестирование
			умеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	тестирование
			владеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	тестирование
2	Раздел 2 Организация занятий по гимнастике	ОПК -8	знает	Собеседование (УО – 1)	Контрольные испытания

	в учебных заведениях		умеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	Контрольные испытания
			владеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	Контрольные испытания
3	Раздел 3 Средства гимнастики	ОПК-8	знает	Собеседование (УО – 1)	Контрольная работа (КР – 2)
			умеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	Контрольная работа (КР – 2)
			владеет	Разно уровневые задачи (ПР – 11)	Контрольная работа (КР – 2)

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Знает	сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основания педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса.	адекватно отвечает на поставленные вопросы по темам	Оценка по каждой теме
	Умеет	использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.	проводит элементы занятий	Оценка по каждой теме
	Владеет	навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями	адекватно использует методы и приемы	Оценка по каждой теме

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики»

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика гимнастики» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Теория и методика гимнастики» проводится в форме контрольных мероприятий (УО-1 Собеседование, ПР – 2 Контрольная работа, ПР -11 Разно уровневые задачи и задания) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется преподавателем курса.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность в курсе, своевременность выполнения всех видов заданий);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика гимнастики» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По данной дисциплине учебным планом предусмотрен экзамен, который выставляется по результатам успешного выполнения всех контрольных заданий, предусмотренных программой курса. В случае если студент по каким-либо уважительным причинам не мог посещать занятия, он сдает экзамен, предусмотренный учебным планом.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Промежуточный контроль освоения теоретического материала студентами производится в форме экзамена. Вопросы к экзамену составлены в соответствии с содержанием курса и отражают все дидактические единицы

дисциплины.

Итогом курса является экзамен, который выставляется на основе рейтинг-контроля. Рейтинговая система учитывает отдельные виды деятельности студента по освоению учебной дисциплины (посещение и работа на практических занятиях, составление конспектов, участие в дискуссиях, выступление с докладом). Каждый вид деятельности оценивается в баллах. На основании общей суммы баллов выводится итоговый результат. Набрав необходимую сумму баллов в течение семестра, студент получает оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Шкала соответствия рейтинга по дисциплине и оценок

Менее 61%	Неудовлетворительно
От 61% до 75%	удовлетворительно
От 76% до 85%	хорошо
От 86% до 100%	отлично

В случае если студент не набирает данной суммы баллов, он сдает экзамен, отвечая на один из вопросов промежуточного контроля.

Вопросы к экзамену:

Вопросы к экзамену по теме: Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.

1. Гимнастика в отечественной системе ф/в /определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике/.
2. Методические особенности гимнастики /разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений - средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.
3. Характеристика средств гимнастики.
4. Характеристика образовательно - развивающих видов гимнастики.
5. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.

6. Характеристика видов гимнастики со спортивной направленностью.

Вопросы к экзамену по теме “Гимнастическая терминология”.

1. Правила гимнастической терминологии /способы образования терминов, правила применения терминов, принята сокращений/

2 Значение терминологии /значение понятий “Гимнастическая терминология”, “Термин”, требования, предъявляемые к терминологии)

3. Основные термины ОРУ и вольных упражнений /значение понятий: И.п., стойка, сед. прнсед, выпад, упор, круг, наклон, равновесие, 0-4 варианта из каждой группы назвать, описать одну из комбинаций в/у 3 массовый либо одну из 8 комплекса ОРУ).

4. Термины упражнений на снарядах (значение понятий: ХВАТ, ВИС, УПОР - назвать как минимум 3-4 варианта, терминологически правильно описать одну из зачетных комбинаций на к/махи.

5. Термины упражнений на снарядах /значение понятий - подъем, спад, оборот - назвать 3-4 ряда варианта, описать зач. комбинацию на кольцах /м/, бревна р/высоты /д/.

6 Термины упражнений на снарядах /значение понятий - мах дутой. выкрут / описать одну из зачетных комбинаций на брусьях.

7 Термины упражнений на снарядах / значение понятий терминов - перемах, круг, скрещение описать одну из з/к на перекладине.

8. Термины акробатических упражнений /перекат, перекидка, переворот назад, рондат. курбет/.

9. Запись г/упражнении /формы и типы записи/.

Вопросы к экзамену по теме «История гимнастики»

1. Особенности гимнастики у древних народов (Китай. Индия, Египет, Закавказье) и в античном мире (Афины, Спарта, Рим), влияние способов

производства, ведения войн, культуры.

2. Гимнастика в средневековье (влияние церкви, подготовка рыцарей, изобретение огнестрельного оружия, акробатика бродячих артистов; вклад в её развитие И. Меркуриалиса, А. Тукарро, Я. А. Каменского).

3. Развитие гимнастики в новое время в связи с переходом от феодального способа производства к капиталистическому (течение гуманизма, Ж.Ж. Руссо и И.Г. Песталоцци),

4. Причины возникновения национальных систем гимнастики в XVIII и в первой половине XIX вв.

5. Характеристика ненецкой системы гимнастики, причины её возникновения, роль Фита, Гутс-Нугса, Яна, Шписса в её развитии.

6. Характеристика шведской системы гимнастики и вклад в неё Пьера и Яльмара Линга.

7. Характеристика и причины возникновения французской системы гимнастики, вклад в её развитие Ф. Аморога.

8. Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, вклад в её развитие Н. Тырша.

9. Причины, побудившие к созданию в России отечественной системы гимнастики, вклад в её развитие П.Ф. Лесгафта.

10. Зарождение гимнастики в России в конце XIX и в начале XX вв. и уровень её развития.

11. Образование Международной федерации гимнастики (ФИЖ) в 1881 г. и Международного Олимпийского комитета (МОК) в 1894 г. и их роль в развитии спортивной гимнастики.

12. Роль гимнастики во Всеобуче и физической подготовке личного состава Красной Армии (спартакиады РККА и СССР).

13. Значение регулярных первенств страны (с 1932 г.), Всесоюзных соревнований школьников (с 1936 г.) и классификационных программ в развитии гимнастики.

14. Значение конференция 1933, 1948, 1968 гг. и журнала "Гимнастика" в

развитии гимнастики.

15. Характеристика гимнастики в предвоенные годы и в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.; изменение в содержании гимнастики в школьных программах.

16. Участие советских гимнастов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх, и других международных соревнованиях; их вклад в развитие гимнастики в нашей стране, в мировой гимнастике и в дело укрепления мира и дружбы между народами.

Вопросы к экзамену по теме: «Основы техники гимнастических упражнений»

1. Техника г/у – что это такое? (о структуре, содержании, форме г/у, техника г/у, техника исполнения г/у).

2. Понятие внутренней и внешней силы, законы механики (3 закона Ньютона).

3. Характеристика силовых упражнений (статистических и динамических), чем определяется сложность, а) статических, б) динамических упражнений, виды равновесий.

4. Реактивная сила, реактивное движение, хлестовое движение применительно к технике г/у.

5. Характеристика законов сохранения /момент количества движения, количества движения/ применительно к технике г/у.

6. Приведите примеры влияния на технику г/у законов анатомии, физиологии, психологии.

7. Динамические упражнения (определение, кинематическая цепь, примеры открытой, закрытой, свободной кинематической цепи).

8. Вокруг каких осей тело гимнаста обычно совершает вращательные движения (названия осей и примеры упражнений)

9. Отталкивание – как основной навык в гимнастике (характеристика,

особенности техники, от чего зависит высота отталкивания)

10. Приземление – как основной навык в гимнастике (характеристика, особенности техники, основные правила технически правильного приземления).

Вопросы к экзамену по теме «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»:

1. Причины возникновения травм.
2. Схема профилактики травматизма.
3. Виды травм и 1-я помощь.
4. Раскрыть содержание понятий: страховка, помощь, само страховка. Виды помощи.
5. Правила и приемы страховки в отдельных видах многоборья.

Вопросы к экзаменам по теме: «Основы обучения гимнастическим упражнениям»

1. Задачи, решаемые при обучении гимнастическим упражнениям (общие и частные).
2. Характеристика г/у как предмета обучения в гимнастике
3. Характеристика знаний, умений и навыков как «продукта» обучения гимнастическим упражнениям.
4. Методы обучения г/у.
5. Принципы обучения г/у.
6. Этапы обучения г/у (средства и методы, используемые на каждом этапе).
7. Как обучить конкретному упражнению (классификация упражнений по их значению для решения образовательных задач, схема обучения конкретному упражнению-кувырку вперед, отталкиванию от мостика и т.д.)

Вопросы к экзамену по теме «Организация занятий по гимнастике в школе»

1. Формы занятий по гимнастике в школе.
2. Урок, как основная форма занятий по гимнастике в школе (структура, разновидности уроков, общие требования к ним).
3. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока (способы проведения ОРУ).
4. Задачи, средства и методы проведения основной части урока (способы организации учебного труда на уроках).
5. Задачи, средства и методы проведения заключительной части урока.
6. Медицинские группы. Виды специальных медицинских групп
7. Плотность урока (характеристика общей и моторной плотности, способы повышения плотности в основной части урока)

Вопросы к зачетам и экзаменам по теме: «Планирование и учет учебно –тренировочной работы по гимнастике»

1. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике (общие положения, уровни планирования и контроля).
2. Содержание основных документов планирования (план работы, учебный план, программа).
3. Содержание основных документов планирования (график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока).
4. Виды учета учебно-тренировочного процесса (предварительный, текущий, итоговый). Основные документы учета.
5. Характеристика видов планирования (перспективное, годовое, текущее) в спортивной подготовке гимнастов.

Вопросы к зачетам и экзаменам по теме: «Организация и проведение соревнований по гимнастике»

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований.
2. Виды и характеристика соревнований.
3. Документы необходимые для проведения соревнований.
4. Судейство соревнований.
5. Подготовка и проведение соревнований.
6. Особенности проведения массовых соревнований.
7. Работа и состав судейской коллегии на соревнованиях

Образец экзаменационного билета для промежуточной аттестации

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет» (ДВФУ)

Филиал в г. Уссурийске (Школа педагогики)

Кафедра теории, методики и практики физической культуры и спорта

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 5

Дисциплина: Теория и методика гимнастики

1. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
2. Урок - как основная форма занятий по гимнастике в школе (структура урока, разновидности уроков, общие требования к ним).

Зав. кафедрой _____

Принцип составления экзаменационного билета:

Билет состоит из двух вопросов. Первый вопрос относится к теоретической части курса и касается общего представления студентов о базовых и оздоровительных видах гимнастики. Второй вопрос связан с технологией обучения элементам гимнастики и организации занятий по гимнастике в учебных заведениях разного уровня.

Критерии оценки к экзамену по дисциплине «Теория и методика

гимнастики»:

Оценки ставятся по четырех балльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

В критерии оценки, определяющие уровень и качество подготовки выпускника по специальности, его профессиональные компетенции, входят:

- уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой дисциплины;
- обоснованность, четкость, полнота изложения ответов;
- уровень информационной и коммуникативной культуры.

1. Отметка **«отлично»** (в соответствии с отличной оценкой) выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, способному самостоятельно критически оценить основные концепции данной дисциплины, в ответе которого теория увязывается с практикой; правильно дает определения всех основных понятий данной дисциплины, исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы.

2. Отметка **«хорошо»** выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающему его, но допускающему небольшие неточности в ответе на вопрос; он правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач и отвечает на большую часть дополнительных вопросов.

3. Отметка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, владеющему основным материалом, но испытывающему некоторые затруднения и допускающему неточности в его изложении, недостаточно правильно формулирующему основные понятия данной дисциплины, допускающему существенные ошибки при ответах на дополнительные вопросы.

Отметка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, не владеющему основным материалом, допускающему существенные ошибки, неверно отвечающему на большую часть дополнительных вопросов, с большими затруднениями выполняющему практические задания.

Оценочные средства для текущего аттестации

№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устный опрос				
1	УО - 1	Собеседование	Средство контроля организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с обучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	<p>Вопросы по теме: Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.</p> <p>Вопросы к экзамену по теме «Гимнастическая терминология».</p> <p>Вопросы к экзамену по теме «История гимнастики»</p> <p>Вопросы по теме: «Основы техники гимнастических упражнений»</p> <p>Вопросы по теме «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»:</p> <p>Вопросы по теме: «Основы обучения гимнастическим упражнениям»</p> <p>Вопросы по теме «Организация занятий по гимнастике в школе»</p> <p>Вопросы по теме: «Организация и проведение соревнований по гимнастике»</p> <p>Вопросы по теме: «Планирование и учет учебно –тренировочной работы по гимнастике»</p>
Письменные работы				
№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	ПР-1	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющего собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной, учебно - исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой	Подготовить конспекты урока по гимнастике для начальной школы, средней школы.

			проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	
2	ПР-2	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа	Подготовить конспект подготовительной, основной, заключительной части урока по гимнастике Подготовить обучающую программу для освоения одного из элементов школьной программы по гимнастике.
3	ПР - 11	Разноуровневые задачи и задания	Задачи и задания репродуктивного, реконструктивного и творческого уровня.	Задачи и задания репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; Задачи и задания реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; Задачи и задания творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

1. Оформление конспекта подготовительной части урока

а) Структура подготовительной части

1. Рапорт

2. Перестроения и повороты на месте
3. Виды ходьбы с разновидностями фигурной маршировки
4. Обучение одному из танцевальных шагов
5. ОРУ проходным способом
6. Разновидности бега
7. Разновидности прыжков.

8. Перестроение и проведение ОРУ – в ОРУ использовать подводящие упражнения для решения образовательных задач урока:

1 вариант ОРУ у шведской стенки - Обучение размахиваниям в висе на высокой перекладине – используют шведскую стенку для подводящих упражнений

2 вариант ОРУ с гимнастической скамейкой Обучение элементу – Ласточка – на бревне (используют скамейку для подводящих упражнений)

б) Возможны два принципа составления комплекса ОРУ (последовательности упражнений в комплексе):

1. От периферии к центру
2. Сверху вниз

Упражнения в комплексе ОРУ должны быть записаны в следующей последовательности (если используется принцип – «Сверху вниз»):

1. Упражнение на дыхание, потягивание, осанку
2. Упражнение для мышц рук
3. Упражнения для мышц шеи
4. Упражнения для мышц туловища
5. Упражнения для мышц ног
6. Упражнения для мышц всего тела
7. Прыжки
8. Упражнения на дыхание, потягивание, осанку.

Упражнение, которое проводится раздельным способом нужно записывать так:

И.П. (исходное положение). Стойка ноги врозь, руки на пояс

1. Наклон влево, правую вверх;
- 2.И.П.
3. Наклон вправо, левую вверх
- 4.И.П.

Комплекс упражнений необходимо записать в таблицу, которая выглядит так:

№	ОРУ	Дозировка	Организационно-методические указания
1			
2			
3			
4	И.П. Стойка ноги врозь, руки на пояс 1. Наклон влево, правую вверх; 2.И.П. 3. Наклон вправо, левую вверх 4.И.П.	6 – 8 раз	Голову держать прямо, наклон делать глубже, руку в локте не сгибать.
5			
И т.д.			

2. Оформление конспекта основной части урока

Требования к подбору упражнений

5 класс: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

6 класс: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;

7 класс: выполнение команд: “пол-оборота направо!”, “пол-оборота налево!”, “короче шаг!”, “полшага!”, “полный шаг!”;

8 класс: команда “Прямо!”, повороты в движении налево и направо;

9 класс: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

II. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

(набивные мячи, палки, обручи, скакалки, булавы, ленты):

а) на освоение общеразвивающих упражнений без предмета:

5-9 классы: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами; простые связки; общеразвивающие упражнения в парах;

б) на освоение общеразвивающих упражнений с предметами:

5-7 класс: мальчики - с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг); девочки - с обручами, булавами, большим мячом, палками;

8-9 класс: то же, что и в 5-7, а также с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами (мальчики); девочки - то же что и в 5-7 классе, а также на тренажерах и с тренажерами.

Пример обучающей программы для освоения кувырка вперед

Техника выполнения

Из упора присев поставить руки ладонями мат вперед на 50 см. Переносить тяжесть тела на руки, согнуть их, одновременно выпрямляя ноги. Подбородок прижать к груди. Коснуться затылком мата, удерживая вес тела на согнутых руках. Переворачиваясь через голову, нужно мягко коснуться мата шеей, а затем лопатками. В момент касания лопатками мата быстро принять положение группировки и выполнить перекат вперед до и. п. (рис. 1)

Проверка готовности к обучению

Школьник должен знать и правильно представлять:

1. Сгибая руки необходимо подбородок прижать к груди, выпрямить в коленях ноги, оттолкнувшись ими. При этом вес тела удерживать согнутыми в локтях руками.

2. Переворачиваясь необходимо округлить спину, последовательно касаясь мата затылком, плечами, лопатками, округлой спиной, тазом и стопами.

3. В момент касания лопатками мата нужно быстро выполнить группировку.

Школьник должен уметь ориентироваться на мате во время освоения кувырка, правильно выполнять группировку, перекаты в группировке.