



1920

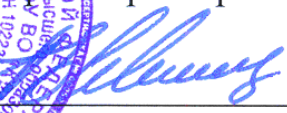
Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

 Евдокимов А.А.

«15» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Физическая культура, Основы безопасности жизнедеятельности
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	заочная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар
2020

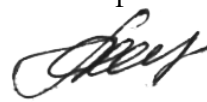
Рабочая программа дисциплины «Теория и методика гимнастики» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утверждённому приказом Министерства образования и науки 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.03.2018 г. № 50362



Соколов, канд. пед. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Б1.О.06.05 «Теория и методика гимнастики» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол от «01» июня 2020 г. № 10

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



Лукьяненко М. А.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.06.05 «Теория и методика гимнастики» утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол от «01» июня 2020 г. № 10

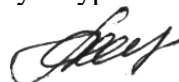
Заведующий кафедрой (выпускающей)
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



Лукьяненко М.А.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.05 «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол от «01» июня 2020 г. № 10

Заведующий кафедрой (выпускающей)
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



Лукьяненко М.А.

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол от «10» июня 2020 г. № 8



Председатель УМС филиала Поздняков С. А.

Рецензент:

Катаева Нина Вениаминовна ,
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф.
Маргелова г. Славянска-на-Кубани



Оглавление

1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цели освоения дисциплин.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса.....	5
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	6
2. Структура и содержание дисциплины.....	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	6
2.2 Структура дисциплины.....	7
2.3 Содержание учебного материала.....	7
2.3.1 Содержание лекционного материала.....	7
2.3.2 Лабораторные занятия.....	7
2.3.3 Практические занятия.....	8
2.3.4 Тематика курсовых работ.....	10
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	10
2.4.1 Темы самостоятельных занятий.....	10
3. Образовательные технологии.....	11
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	11
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	11
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	12
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	12
4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса.....	12
4.1.2 Примерные тестовые задания.....	13
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы обучающихся.....	14
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	17
4.3 Вопросы к экзамену.....	17
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20
5.1 Основная литература.....	20
5.2 Дополнительная литература.....	20
5.3 Периодические издания.....	20
6. Перечень ресурсов информационных технологий, сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	21
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	22
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплины.....	24
8.1 Перечень информационных технологий	24
8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.....	24
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24

1. Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика гимнастики» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучение данной дисциплины, которая осваивается на первом курсе, позволяет у ориентироваться в вопросах истории, терминологии, техники и методики обучения гимнастическим упражнениям, в документах планирования, в судействе и организации соревнований. Знания, умения и навыки, полученные на гимнастике, в дальнейшем используются на других спортивно-педагогических дисциплинах с учётом их особенностей проведения.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Теория и методика гимнастики» предусматривает формирование знаний, умений и навыков необходимых для:

- овладения теоретическими знаниями по темам: «Введение в предмет», «Гимнастическая терминология», «Урок гимнастики», «Общие основы техники гимнастических упражнений», «Методику обучения гимнастическим упражнениям»;
- организации и проведения индивидуальных и групповых занятий с лицами разного пола, возраста и уровня подготовленности;
- проведения занятий образовательно-развивающих и оздоровительных видов гимнастики;
- обеспечения безопасности на занятиях;
- организации и проведения соревнований по гимнастике;
- планирования занятий по гимнастике;
- организации гимнастических выступлений;
- овладеть теоретическими и практическими умениями и навыками;
- знать строевые упражнения и разновидности передвижения;
- знать структуру составления общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- знать основы ритмических движений гимнастики;
- знать технику изучения упражнений на гимнастических снарядах и выполнять её;
- уметь объяснять и показывать общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- уметь вести запись терминологии гимнастических упражнений;
- уметь оказать помощь и страховку при выполнении упражнений на гимнастических снарядах;
- уметь проводить отдельные части урока, учитывая возрастные особенности занимающихся;
- уметь составлять и записывать комплексы гигиенической гимнастики

1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» к вариативной части блока 1.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№	Индекс компетенции	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-1	способностью применять предметные знания при реализации образовательного процесса	организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.	применять навыки методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;	способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии
2	ПК-3	способностью осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов	основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий по гимнастике с различными группами населения; основы теории и методики преподавания в гимнастике; приёмы общения	применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении гимнастических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; подбирать и применять на занятиях	применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности

			с занимающимися на занятиях и терминологию гимнастических упражнений;	гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса	
--	--	--	--	--	--

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)
			4
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторная работа (всего):		14	
Занятия лекционного типа		2	2
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		12	12
Лабораторные занятия			
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	0,3
Самостоятельная работа в том числе:			
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		87	87
Выполнение индивидуальных заданий			
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:			
Подготовка к зачёту		8,7	8,7
Общая трудоёмкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	12,3	12,3
	зач. ед.	3	3

2.2 Структура дисциплины

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	-
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Гимнастическая терминология Строевые упражнения Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	2	2				-
2	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения Организация и содержание занятий гимнастикой в школе	10		10			
ИТОГО по разделам дисциплины		99	2	10		87	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)			-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	-	-	-	-	0,3
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к зачёту (контроль)		8,7					8,7
Общая трудоёмкость по дисциплине		108	2	10	-	87	9,0

2.3 Содержание учебного материала

2.3.1 Содержание лекционного материала

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Гимнастическая терминология.	Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития; требования, предъявляемые к терминологии; словарь основных гимнастических терминов	У,П

Примечание: КР – контрольная работа.

2.3.2. Практические занятия

1.	Строевые упражнения	Терминология команд. Строевые упражнения на месте. Строевые упражнения в ходьбе. Перестроения на месте. Перестроения в движении. Фигурная ходьба.	У,П
2.	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе: Структура урока, плотность урока, особенности проведения уроков для младших, средних и старших школьников; Методы организации учащихся на уроке. Малые формы занятий по гимнастике (физкультминутка, физкультпауза). Задачи внеклассной работы по гимнастике в школе. Формы самостоятельной работы школьников;	У,П
3.	Организация и	Особенности двигательного аппарата;	У,П

содержание занятий гимнастикой в школе. Развитие физических качеств средствами гимнастики	характеристика группы статических упражнений; характеристика силовых перемещений по направлению и перемещению усилиям и характеру мышечной работы; динамические равновесия; Анализ техники гимнастических упражнений; методико-теоретическая основа обучения; специфика формирования умений и навыков в гимнастике; физиологические и психические процессы; методы обучения, методические приёмы и условия обучения. Характеристика физических качеств Методика развития силы, быстроты средствами гимнастики; Методика развития гибкости, координации средствами гимнастики. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Правила судейства и критерии оценки упражнений	
--	--	--

ПР – практическая работа

1. Правила судейства гимнастических упражнений.
2. Строевые упражнения.
3. Прыжки опорные через «козла» и «коня»
4. Брусья. (параллельные) Освоение комбинаций
5. Брусья. (разновысокие) Освоение комбинаций
6. Перекладина. Освоение комбинаций
7. Бревно. Освоение комбинаций
8. Методика разработки частей конспекта урока.
9. Методика разработки четвертного плана.
10. Комплексы гимнастических упражнений для проведения общеразвивающих упражнений, для коррекционной гимнастики, для развития гибкости и силы.

2.3.3. Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию	1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A 2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71

		3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB 1 4. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946. 5. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2 6. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191 7. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97 8. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A 9. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038 10. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB
2	Подготовка к письменному опросу	1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04499-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB

		online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31 2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43B 3. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/76C23791-CD42-454D-AC79-8E93CE49BFCF. 4. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04120-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/EF190421-6127-4770-AC23-DE3584F99DAA.
	Подготовка контрольных работ	1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A.

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 лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

2.3.4 Лабораторные занятия

непредусмотренные учебной программой

2.3.4 Тематика курсовых работ

непредусмотренные учебной программой

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

непредусмотренные учебной программой

2.4.1 Темы самостоятельных занятий непредусмотренные учебной программой

3. Образовательные технологии

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1.	Гимнастическая терминология»	Лекция	2
2.	Строевые упражнения.	Лекция	2
3.	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.		2
4.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	Интерактивная лекция Тренинг	2*
Итого:			8
в т. ч. интерактивное обучение			2*

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1.	Занятия освоения элементов и связок гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Дискуссия	2*
2.	Занятия освоения занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Тренинг	2
3.	Занятия освоения занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Дискуссия Тренинг	2*
4.	Занятия освоения занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Тренинг Дискуссия	2
5.	Занятия освоения занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Коллоквиум	2*
Итого:			10
в т. ч. интерактивное обучение			6*

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

3 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1.	Гимнастическая терминология Упражнения гимнастики	Устный опрос	50
2.	Строевые упражнения Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	Устный опрос	50
Всего:			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчёта.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Основные понятия о строе, движение в обход
17. Походный шаг, строевой шаг, бег
18. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении
19. Уставные размыкания и смыкания строя
20. Основные положения рук
21. Основные стойки
22. Ознакомление с техникой простых двигательных действий
23. Углы, линии и точки зала
24. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом
25. Охарактеризовать комплекс ОРУ проходным способом
26. Охарактеризовать комплекс ОРУ поточным способом
27. Охарактеризовать комплекс ОРУ способом «наслаивания»
28. Перестроение из одной шеренги в две-три
29. Элементы фигурной маршировки
30. Разновидности ходьбы и бега

4.1.2. Примерные тестовые задания

1.	Термин в хореографии	А) соте;	Б
----	----------------------	----------	---

	обозначающий приседание	Б) плие; В) ронд; Г) батман	
2.	Правильное определение гимнастической терминологии	А) специальные знания в различной деятельности; Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых понятий; В) система специальных наименований, применяемых для краткого обозначения упражнений, понятий и правила образования их. Г) Это раздел лексики, связанной с содержанием гимнастики и методики преподавания.	Б
3.	Значение гимнастической терминологии	А) краткое условное название какого-либо действия; Б) это система специальных наименований для краткого обозначения упражнений; В) способствует настройке на упражнение и делает учебный процесс более компактным и целенаправленным; Г) как раздел лексики тесно связан с содержанием гимнастики и методики преподавания	В
4.	Вариант записи ОРУ не соответствующий правилам сокращения	А) руки вперёд – в стороны ладонями вверх; Б) левую ногу в сторону на носок; В) ноги в угол; Г) наклон вперёд прогнувшись.	Б
5.	Описание не соответствующее технике выполнения батмана жете	А) выносить ногу, не сгибая колено; Б) точно соблюдать направление движения ноги (вперёд, назад, в сторону); В) приставить ногу точно в III позицию; Г) носок от пола не отрывать.	Г
6.	Из перечисленных упражнений не входят в группу базовых разновидностей гимнастики	А) общеразвивающие Б) атлетические упр.; В) прикладные упр.; Г) вольные упражнения.	Б
7.	Правильная классификация гимнастических упражнений	А) статические и силовые; Б) статические, силовые и маховые; В) вращательные, балансовые упражнения; Г) бросковые, вращательные и балансовые	Б
8.	Общеразвивающие упражнения принято делить	А) по форме движений; Б) по характеру упражнений, зависящих от степени напряжения мышц и быстроты движений; В) по признаку развития физических качеств; Г) по анатомическому признаку.	Г
9.	Положение выполнения упражнений хореографии на	А) на середине; Б) лицом к опоре;	Б

	начальном этапе обучения	В) боком к опоре; Г) спиной к опоре	
10.	Обучение гимнастическим упражнениям это...	А) сложный, длительный педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие и овладение специальными двигательными навыками; Б) процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие комплекса физических качеств; В) педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и учеников; Г) обогащение занимающихся необходимыми знаниями, умениями и навыками.	В
11.	Последовательность выполнения задания методом алгоритмического типа	А) контрольные, задания; Б) контрольные, информационные задания; В) контрольные и операционные; Г) информационные, операционные и контрольные	Г
12.	Относится к группе исполнительных команда:	А) «Шагом, марш!»; Б) «Кру-гом!», «Нале-во!»; В) «Группа, Равняйсь!»; Г) «Повернитесь направо	В
13.	Правильное определение упражнений художественной гимнастики, характеризующееся последовательным и непрерывным сгибанием и разгибанием суставов	А) Пружинистые движения; Б) Волнообразные движения; В) Повороты; Г) Прыжки	Б
14.	К формам занятий гимнастикой в школе не относится:	А) оздоровительные мероприятия в режиме дня; Б) урок ФК; В) утренняя гимнастика; Г) спортивные праздники и соревнования.	В
15.	Обучение акробатическим упражнениям начинается	А) с 4 класса; Б) с 1 класса; В) с 5 класса; Г) с 3-4 класса	Б

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

1.	Акробатика, вольные упражнения: кувырок назад в группировке; длинный кувырок в упор присев; стойка на голове. переворот боком («колесо»).
2.	Перекладина (низкая): подъем переворотом в упор; перемах в упор ноги врозь правой и поворот кругом налево с перемахом левой назад в упор;

	оборот назад в упоре; оборот вперёд в упоре ноги врозь правой; соскок махом назад, прогнувшись.
3.	Конь-махи: с прыжка перемах правой в упор ноги врозь – перемах правой назад в упор – перемах левой в упор ноги врозь – перемах левой назад в упор. с прыжка перемах правой в упор ноги врозь – перемахом левой вперёд – соскок с поворотом направо.
4.	Кольца: из виса глубоким хватом, силой подъем в упор, упор углом (держат 3 сек.); из размахивания в вис махом вперёд, вис прогнувшись, вис согнувшись, махом назад вис на согнутых руках и махом вперёд вис; два-три маха в висе, соскок переворотом назад.
5.	Брусья: из упора на предплечьях подъем махом вперёд; из седа ноги врозь силой кувырок вперёд в сед ноги врозь; из упора на предплечьях подъем махом назад – соскок махом вперёд.
6.	Опорный прыжок («козёл» в ширину): высота – 130см: прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги.
7.	Акробатика (вольные упражнения): кувырок вперёд; кувырок назад; «мостик»; стойка на лопатках; переворот боком «колесо».
8.	Брусья (разновысокие): из виса присев на н/ж махом одной, толчком другой переворот в упор на в/ж; из виса присев на н/ж подъем разгибом в упор на в/ж; из стойки на н/ж на левой, правая назад, правая рука хватом за в/ж, левая рука в сторону, из упора левой рукой на н/ж махом правой, толчком левой соскок махом назад.
9.	Бревно: четыре шага на носках; четыре шага на носках спиной вперёд; четыре шага с полуприседом; четыре шага скрестным переступанием; равновесие на правой, левая назад, руки в стороны (держат 3 сек.); соскок прогнувшись.
10.	Опорный прыжок («козёл» в ширину): высота – 125 см.: наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь.
11.	Акробатика (вольные упражнения): стойка на голове – кувырок вперёд; кувырок назад согнувшись; переворот боком с поворотом.
12.	Перекладина (низкая): из виса стоя силой подъем переворотом в упор, перемах в упор ноги врозь правой, поворот налево с перемахом правой в упор; с прыжка упор, перемах в упор ноги врозь правой, оборот вперёд в упоре ноги врозь; с прыжка упор махом назад упор присев, соскок прогнувшись.
13.	Конь-махи:

	с прыжка перемах правой в упор ноги врозь, перемах правой назад в упор, перемах левой в упор ноги врозь, перемах левой назад в упор, перемах правой в упор ноги врозь, перемахом левой вперёд – соскок с поворотом направо; из упора перемах правой в упор вне на правой ручке, перемах правой назад, перемах левой вне на левую ручку, перемах левой назад.
14.	Кольца: с прыжка упор углом (держат 3 сек.) и опускание переворотом вперёд в вис согнувшись; из виса прогнувшись махом назад вис на согнутых руках, махом вперёд вис, мах назад, махом вперёд соскок переворотом назад.
15.	Брусья: из упора на предплечьях подъем махом назад, мах вперёд – соскок махом назад; из упора на предплечьях подъем махом вперёд, соскок махом назад; из седа ноги врозь силой стойка на плечах (держат 3 сек.); из упора на предплечьях подъем махом назад, соскок махом вперёд с поворотом кругом.
16.	Опорный прыжок («козёл» в длину): высота – 130 см.; прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги.
17.	Акробатика (вольные упражнения): длинный кувырок вперёд; кувырок назад ноги врозь; из стойки ноги врозь, руки вверх наклоном назад «мостик»; переворот боком («колесо») с поворотом.
18.	Брусья (разновысокие): из виса присев на н/ж, махом одной, толчком другой переворот в упор на в/ж, опускание оборотом вперёд в вис лёжа на н/ж; сед углом на н/ж (держат 3 сек.) встать на н/ж в стойку на левой, правая назад, хватом правой рукой за в/ж, левая рука в сторону («ласточка»), из упора левой рукой на н/ж махом правой, толчком левой соскок махом назад; из виса лёжа на н/ж переворот в упор на в/ж, спад в вис присев, толчком двумя от н/ж подъем разгибом на в/ж в упор.
19.	Бревно: с прыжка упор перемахом правой с поворотом налево упор сидя ноги врозь, упор сидя сзади, сед углом (держат 3 сек.), опускание в упор сзади ноги врозь, перекат в упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на правом колене, левая назад (держат 3 сек.); равновесие на правой, левая назад, руки в стороны (держат 3 сек.), опираясь одной рукой махом правой, толчком левой, соскок махом назад, прогнувшись влево.
20.	Опорный прыжок («конь» в ширину): высота – 125 см; наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь.
21.	Акробатика (вольные упражнения): «ласточка», «старт пловца», длинный кувырок в упор присев, стойка руки в стороны, упор присев, стойка на голове (держат 3 сек.), опускание в упор присев, выпрямиться в стойку руки вверх, наклон вперёд, кувырок назад согнувшись, выпрямиться в стойку руки в стороны, переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу, опустить руки вниз в о.с.
22.	Перекладина (низкая): из виса стоя хватом сверху подъем переворотом в упор, перемах в упор ноги врозь правой, оборот вперёд в упоре ноги врозь, поворот кругом с перемахом левой назад в упор, махом назад упор присев, соскок прогнувшись.

23.	Конь-махи: с прыжка перемах правой в упор ноги врозь, перемах правой назад, перемах левой в упор ноги врозь, перемах левой назад, перемах правой в упор ноги врозь вне на правой ручке, перемах правой назад, перемах левой в упор вне на левой ручке, перемах левой назад, перемахом правой вперёд в упор ноги врозь, перемахом левой вперёд соскок с поворотом направо.
-----	--

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Рейтинговая оценка проводится из 100 баллов. По дисциплине обучаемые в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у обучающегося оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 50 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе заданий.

Обучающийся, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»). В случае несогласия обучающегося с этой оценкой экзамен сдаётся в установленном порядке.

Обучающийся сдаёт экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Обучающиеся обязаны сдать экзамены в соответствии с расписанием и учебным планом. Преподаватель по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной по данной дисциплине форме без билетов или по билетам. Преподаватель имеет право задавать обучающимся дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения зачёта устанавливается нормами времени. Результат сдачи заносится преподавателем в экзаменационную ведомость.

Для людей с ОВЗ

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся

4.3 Вопросы к экзамену

1. Основные понятия о строе, движении в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.

12. Способы расчёта.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон,
19. равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
20. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
21. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми
22. дошкольного и младшего школьного возраста.
23. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
24. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
25. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика
26. травматизма.
27. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
28. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.
29. Основные понятия о строе, движение в обход
30. Походный шаг, строевой шаг, бег
31. Основные понятия о строе, движение в обход.
32. Походный шаг, строевой шаг, бег.
33. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
34. Уставные размыкания и смыкания строя.
35. Основные положения рук.
36. Основные стойки.
37. Углы, линии и точки зала.
38. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
39. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
40. Элементы фигурной маршировки.
41. Разновидности ходьбы и бега.
42. Способы расчёта.
43. Виды гимнастики.
44. Гимнастическая терминология.
45. Способы образования терминов.
46. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
47. Требования, предъявляемые к терминологии.
48. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон,
49. Равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
50. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
51. Терминология и правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
52. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
53. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
54. Основные требования к организации и проведению занятий,
55. Травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.

56. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
57. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.
58. Основные понятия о строе, движение в обход
59. Походный шаг, строевой шаг, бег
60. Основные понятия о строе, движение в обход.
61. Походный шаг, строевой шаг, бег.
62. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
63. Уставные размыкания и смыкания строя.
64. Основные положения рук.
65. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
66. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
67. Элементы фигурной маршировки.
68. Разновидности ходьбы и бега.
69. Способы расчёта.
70. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
71. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
72. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
73. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
74. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.
75. Походный шаг, строевой шаг, бег
76. Правила записи общеразвивающих упражнений
77. Организация выполнения акробатических упражнений
78. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
79. Применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
80. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
81. Основы проведения занятий по гимнастике,
82. Травмы и оказание первой медицинской помощи.
83. Организация ликвидации ошибок в проведении занятий
84. Организация профилактики на занятиях
85. травматизма.
86. Страховка, помощь, проводка по движению .
87. Организация предупреждения травматизма
88. Виды страховки и помощи.
89. Основные понятия о строе, движение в обход
90. Организация фигурной ходьбы учащихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

5.1. Основная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A
2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1 [Электронный ресурс] : учебник / Ю.К. Гавердовский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69824>
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. — Т.2 [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69825>
4. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69845>
5. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71
6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1

5.2. Дополнительная литература:

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04499-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31.
2. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/76C23791-CD42-454D-AC79-8E93CE49BFCF
3. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04120-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/EF190421-6127-4770-AC23-DE3584F99DAA

5.3. Периодические издания:

1. Адаптивная физическая культура. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>
2. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>
4. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>
5. Теория и практика физической культуры. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>
6. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. — URL:

<http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

7. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

9. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

10. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

11. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

12. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

13. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

14. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

15. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Перечень современных профессиональных баз данных

	Государственная политика в сфере спорта и международного сотрудничества // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/
2.	Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: http://vniifk.ru/about_vniifk.php
3.	Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/
5.	Детский центр физической реабилитации и спорта. – URL: http://grossko.ru/
6.	ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: https://user.gto.ru/
7.	Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: http://www.takzdorovo.ru
8.	Всероссийская федерация волейбола http://www.volley.ru/(link is external)
9.	Всероссийская федерация плавания http://www.russwimming.ru/(link is external)

0.	Всероссийская федерация самбо http://sambo.ru/ (link is external)
1.	Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики http://www.sport-aerob.ru/ (link is external)
2.	Всероссийская федерация художественной гимнастики http://www.vfgr.ru/ (link is external) http://www.rusgymnastics.ru/ (link is external)
3.	Международная федерация фитнес-аэробики и спорта http://www.fisafinternational.com/ (link is external)
4.	Российская ассоциация армспорта http://www.armsport-rus.ru/ (link is external)
5.	Российская федерация баскетбола http://russiabasket.ru/ (link is external)
6.	Российская шахматная федерация http://ruchess.ru/ (link is external)
7.	Российский союз боевых искусств http://www.rsbi.ru/ (link is external)
8.	Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/ (link is external)
9.	Союз биатлонистов России http://biathlonrus.com/ (link is external)
0.	Союз гандболистов России http://www.rushandball.ru/ (link is external)
1.	Союз тхэквондо России (ВТФ) http://tkdrussia.ru/ (link is external)
2.	Федерация айкидо России http://www.aiki.ru/ (link is external)
3.	Федерация бокса России http://www.boxing-fbr.ru/ (link is external)
4.	Федерация велосипедного спорта России http://fvsr.ru/ (link is external)
5.	Федерация городошного спорта России http://gorodki-russia.ru/ (link is external)
6.	Федерация дзюдо России http://www.judo.ru/ (link is external)
7.	Федерация настольного тенниса России http://ttfr.ru/ (link is external)
8.	Федерация спортивного ориентирования России http://www.rufso.ru/ (link is external)
9.	Федерация спортивной акробатики России http://acrobatica-russia.ru/ (link is external)
0.	Федерация спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/ (link is external)
1.	Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/ (link is external)
2.	Федерация таэквон-до России (ИТФ) http://www.itf-russia.com/ (link is external)
3.	Федерация тенниса России http://www.tennis-russia.ru/ (link is external)
4.	Федерация тяжелой атлетики России http://www.rfwf.ru/ (link is external)
5.	Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР) http://www.fitness-aerobics.ru/ (link is external)
6.	Федерация шашек России http://www.shashki.ru/

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

В начале изучения данной дисциплины обучающийся должен ознакомиться с рабочей учебной программой дисциплины и ее основными разделами такими, как цели и задачи дисциплины, перечень знаний, умений и владений (компетенций), приобретаемых при ее изучении, содержание и структура дисциплины, система оценивания по дисциплине, рекомендуемая литература, и др.

Важное значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения аудиторных практических заданий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины обучающийся должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных этим графиком. Особое внимание следует обратить на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах. На лекциях обучающемуся рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что неясно - делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

Обучающийся должен тщательно готовиться к практическим занятиям путём проработки теоретических положений по теме занятия из конспекта лекций, рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет-источников, сделать необходимые записи. При этом обязательно следует изучить соответствующий раздел методических рекомендаций преподавателя к практическим занятиям и самостоятельной работе, проработать алгоритм и содержание его выполнения.

При изучении дисциплины обучающийся должен в первую очередь освоить основные термины, понятия и положения данной дисциплины, чтобы опираясь на них разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции). Обучающемуся следует тщательно готовиться к тестированию, контрольным опросам, решению задач и кейсов прорабатывая конспект лекций и рекомендуемую литературу, а также подготовке реферата.

На практических занятиях необходимо выполнять все указания преподавателя по выполнению практических заданий (задач, этапов работы), активно участвовать в обсуждении теоретических аспектов занятия и обсуждении хода его выполнения. Таким образом, обучающийся может освоить данную дисциплину и приобрести необходимые знания, умения и владения (компетенции), своевременно и правильно выполняя все предусмотренные учебные задания. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья. Успеваемость студентов проверяется в ходе практических занятий. Текущий учёт представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых на занятиях индивидуальных и групповых упражнений и выполнения самостоятельных заданий.

В экзаменационные требования входят:

- устный зачёт по теории и методике преподавания гимнастики;
- выполнение заданий по освоению методики изучаемых движений;
- практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и зачётных учебных комбинаций, содержание которых определяется кафедрой на основе пройденного материала с учётом: грубых, средних и мелких ошибок за качество выполнения.

Оценка практических умений и навыков технического выполнения упражнения исходит из учёта выполнения или не выполнения упражнений:

- упражнение выполнено от начала и до конца без значительных мелких ошибок техники выполнения;
- допущены мелкие ошибки;
- допущены средние ошибки;
- допущены грубые ошибки выполнения, упражнение прервалось из-за падения во время выполнения.

Общая оценка выставляется с учётом результатов практической и теоретической частей зачёта.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине широко используются информационные технологии такие как:

1. Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
2. Проведение практических занятий на базе физкультурно-оздоровительного комплекса.

8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» могут быть использованы:

Мультимедийные средства: Учебно-методический комплекс «Физическая культура»,

Наборы слайдов или кинофильмов:

Набор презентационных слайдов и видеофильмов практических занятий по гимнастике.

Демонстрационные приборы: кинопроекторы, интерактивные доски, персональные компьютеры, плакаты, схемы.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
Лабораторные занятия	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», конь гимнастический, козел гимнастический, конь-махи, мостик гимнастический прямой, бревно гимнастическое, канат для лазания, стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, скамейки, скакалки, маты
Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащённая персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»

**Составил: кандидат педагогических наук, доцент
Соколов Александр Сергеевич**