

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
им. И.С. Ярыгина**

**КАФЕДРА МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ  
ДИСЦИПЛИН И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ГИМНАСТИКА**

*Направление: 49.03.01 – «Физическая культура»*

*Направленность (профиль) образовательной программы – «Спортивная тренировка»*

*Квалификация:*

***Бакалавр***

*Очная и заочная форма обучения*

*Красноярск 2023*

Рабочая программа дисциплины составлена доцентом И.В. Ветровой

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры  
Протокол № 8 от 4.05.2020 г.

Заведующий кафедрой

Янова М.Г.



Одобрено на заседании научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 8 от 20.05.2020 г.

Председатель НМСН  
д.п.н, профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины актуализирована доцентом И.В. Ветровой

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры  
Протокол № 9 от 12.05.2021 г.

Заведующий кафедрой Янова М.Г. 

Одобрено на заседании научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 9 от 21.05.2021 г.

Председатель НМСН  
д.п.н, профессор  А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины актуализирована доцентом И.В. Ветровой

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры  
Протокол № 9 от 4.05.2022 г.

Заведующий кафедрой Янова М.Г. 

Одобрено на заседании научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 7 от 13.05.2022 г.

Председатель НМСН  
д.п.н, профессор

 А.И. Завьялов

Рабочая программа дисциплины актуализирована доцентом И.В. Ветровой

Рабочая программа дисциплины обсуждена  
на заседании кафедры  
Протокол № 9 от 3.05.2023 г.  
Заведующий кафедрой Янова М.Г.

Одобрено НМСН  
ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
протокол № 9 от 17.05.2023 г.

Председатель совета  
к.п.н., доцент

Н.Н. Казакевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н.; нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева.

Дисциплина «Гимнастика» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы. Индекс дисциплины Б1.ОД.05.01

### 2. Общая трудоемкость дисциплины в з.е. и часах

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется на втором году обучения в третьем семестре. По очной форме обучения контактная работа с преподавателем составляет 32,15 час, самостоятельная 39,85 часа, форма контроля – зачет. При заочной форме обучения контактная работа 6,15 час, самостоятельная работа 62 час, форма контроля зачет 3,85 часа.

### 3. Цель освоения дисциплины

Формирование у будущих педагогов готовности к реализации профессиональных задач в новых социально – экономических условиях в соответствии с требованиями личности, общества и научными достижениями в области теории и методики физической культуры и спорта

### 4. Планируемые результаты обучения

Изучение дисциплины Гимнастика направлено на формирование следующих компетенций

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ПК-1. Способен совершенствовать техническое мастерство занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики 2. Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий	<b>Знать:</b> - теоретические основы физического воспитания, анатомии и физиологии. - формы и методы преподавания: групповые и	ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и

<p>полноценную деятельность</p>	<p>индивидуальные, вводные проблемные, обобщающие и т.д</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять на практике знания в области физического воспитания, физиологии и анатомии.</li> <li>- применять методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и средствами в профессиональной деятельности, в том числе при работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями</li> </ul>	<p>психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>
<p>1.Проведение учебных занятий и внеучебных спортивно-массовых мероприятий. 2. Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики учебного и воспитательного процесса,</li> <li>- 2 сущность общеобразовательной направленности содержания и методов преподавания предмета</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий.</li> </ul>	<p>ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>
<p>1.Обучение диагностирующим методикам по контролю качества профессиональной деятельности 2. Формирование умений разрабатывать основные и дополнительные образовательные программы 3. Осуществление контроля и оценки формирования образовательных результатов обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические и теоретические основы физической культуры и спорта</li> <li>- средства и методы физического воспитания, обще-методические и специфические принципы физического воспитания.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и использовать современные методы диагностики при решении профессиональных задач</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционными и современными технологиями контроля качества профессиональной</li> </ul>	<p>ПК-1. Способен совершенствовать техническое мастерство занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей</p>

	деятельности - актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состояния занимающихся	
--	--	--

#### **4. Контроль результатов освоения дисциплины**

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий, практических, самостоятельных работ, посещения занятий. Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачёта, на котором оценивается творческая работа, выполняемая в течение семестра и экзамена на котором оцениваются ответы на вопросы дисциплины. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

#### **6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

- современное традиционное обучение (лекционно – семинарская - зачётная система);
- интерактивные технологии (дискуссия);
- технология проектного обучения (кейс-метод);
- проблемное обучение

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

технологическая карта обучения дисциплине

### Гимнастика

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Направленность (Профиль ) образовательной программы: «спортивная тренировка»  
по очной форме обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт-ных	Лекций	Лабораторных	Практических	КРЗ	Самостоят. работы	КРЭ	Контроль
<b>Раздел 1. Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина</b>									
<b>Тема 1.</b> Гимнастическая терминология	12	2	2				10		
<b>Тема 2.</b> Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	6	2	2				4		
<b>Тема 3.</b> Разработка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами	20	10			10		10		
<b>Тема 4.</b> Учебная комбинация из акробатических элементов	15,85	10			10		5,85		
<b>Тема 5</b> Сдача нормативов по ОФП	18	8			8		10		
Форма промежуточной аттестации по учебному плану – зачет	0,15	0,15				0,15			
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>32,15</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>0,15</b>	<b>39,85</b>		

### по заочной форме обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт-ных	Лекций	Лабораторных	Практических	КРЗ	Самостоят. работы	КРЭ	Контроль
<b>Раздел 1. Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина</b>									
<b>Тема 1.</b> Гимнастическая терминология	5						5		
<b>Тема 2.</b> Предупреждение травматизма на	5						5		

занятиях гимнастикой									
<b>Тема 3.</b> Разработка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами	12	2			2		10		
<b>Тема 4.</b> Учебная комбинация из акробатических элементов	14	2			2		12		
<b>Тема 5</b> Сдача нормативов по ОФП	32	2			2		30		
Форма промежуточной аттестации по учебному плану – зачет	4	0,15				3,85			
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6,15</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>3,85</b>	<b>62</b>		

Образовательная деятельность по образовательной программе проводится:

**1) в форме контактной работе.**

Контактные часы = Аудиторные часы + КРЗ +КРЭ

Аудиторные часы = Лекции + Лабораторные + Практические.

КРЗ – контактная работа на зачете.

КРЭ – контактная работа на экзамене.

**2) в форме самостоятельной работы** обучающихся – работы обучающихся без непосредственного контакта с преподавателем;

**3) в иных формах**, определяемых рабочей программой дисциплины.

**Контроль** – часы на подготовку к экзамену по очной и заочной формам обучения, часы на подготовку к зачету по заочной форме обучения.

**ИТОГО часов = контактные часы + самостоятельная работа+ контроль**

## **Содержание теоретического курса.**

### **Раздел 1. Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина**

**Тема 1.** Гимнастическая терминология

**Тема 2.** Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

**Тема 3.** Разработка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами

**Тема 4.** Учебная комбинация из акробатических элементов

**Тема 5** Сдача нормативов по ОФП

### **Методические указания по подготовке к лекционным занятиям**

Не всегда перечень представленной информации в учебно-методических материалах дисциплины позволяет удовлетворить интерес к рассматриваемому направлению физической культуры. Приступая к изучению материала по дисциплине, помните, что, посещая лекционные занятия, Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

Лекции необходимо конспектировать, так как в них часто освещаются вопросы, содержание которых не представлены библиотечным фондом. В качестве примера рассматриваются конкретные комплексы упражнений. Однако это не означает, что содержание занятий ограничивается только ими. Ваша задача заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Вы должны овладеть не схемой применения упражнений, а понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания.

### **Методические указания по подготовке к практическим занятиям**

Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. На практических занятиях происходит закрепление лекционного материала, а так же материала, предназначенного для самостоятельного изучения. Это происходит благодаря проведению опросов студентов по теме, проверке знаний с помощью составления комплексов упражнений по темам дисциплины. На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, работа в группах. Практические занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Поэтому студент заинтересован готовиться к каждому занятию без исключения.

На практические занятия необходимо приходить в спортивной форме, что обусловлено правилами по технике безопасности. Практические занятия построены на основе разбора конкретных ситуаций, подобранные таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках темы учебного курса.

## **Методические рекомендации по организации инклюзивного образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Работу по организационно-педагогическому сопровождению образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) в университете осуществляют институты, факультеты, департамент. К работе по сопровождению образовательного процесса привлекаются: кафедры, проректор по внеучебной работе, учебно-методический центр дистанционного образования, проректор по административно-хозяйственной деятельности, волонтерский центр, управление информатизации, учебно-методическое управление, учебный отдел, студенческий отдел управления кадров, отдел практики, центр трудоустройства и сопровождения карьеры студентов и выпускников.

Организация образовательного процесса для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ в университете осуществляется на основании:

- Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п);
- Планов работы по профессиональной ориентации и созданию условий для инклюзивного образования в КГПУ им. В.П. Астафьева;
- Правил приема граждан на обучение по образовательным программам высшего образования.

Образование обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных нозологических группах.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ могут разрабатываться индивидуальные учебные планы, что учитывается при реализации программы данной дисциплины. При составлении индивидуального плана обучения возможны сочетания различных форм проведения занятий по дисциплине «Инклюзивное образование в Красноярском крае»: аудиторные занятия, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа с индивидуальным консультированием.

Согласно Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п) при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с возможностью приема-передачи информации в доступных для них формах.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно - заочной и заочной формах обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева от 26.06.2015, утвержденным приказом 248(п) устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При проведении занятий по дисциплине «Психологические особенности детей с ОВЗ» преподаватель учитывает вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Имеющаяся безбарьерная среда в КГПУ им. В.П. Астафьева учитывает потребности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обеспечения доступа в здания университета маломобильных граждан корпус на ул. Маркса, зд. 100 оборудован пандусом, поручнем и расширенными дверными проемами, корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован системой вызова персонала для

инвалидов (кнопка вызова персонала), имеются три мобильных подъемных платформы с электроприводом «БарсУГП-130-1». При необходимости платформы могут быть перевезены и использованы в любом учебном корпусе и (или) общежитии. При необходимости в университете могут быть созданы специальные места для парковки автотранспортных средств для инвалидов возле всех учебных корпусов. Ширина коридоров учебных корпусов соответствует нормативным требованиям для передвижения инвалидов-колясочников. В учебных корпусах по адресам: ул. Ады Лебедевой, д. 89, ул. Маркса, зд. 100, ул. Перенсона, д. 7 оборудованы санитарно-гигиенические комнаты для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оборудованы специальные рабочие места для обучающихся, пользующихся специальными инвалидными креслами-колясками, что предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов.

Для обучающихся с нарушением зрения приобретены переносные лупы «Руби», настольные лупы с подсветкой, имеются специальное программное обеспечение, позволяющее увеличивать шрифт на компьютере, воспроизводить текстовые документы.

Для обучающихся с нарушением слуха приобретены две FM-системы индивидуального пользования и стационарные наушники. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ №1 – «ТЕОРИЯ»			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Конспекты лекций	6	10
	План-конспект подготовительной части урока	6	10
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>20</b>

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ №2 – «ПРАКТИКА»			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Методика проведения подготовительной части урока	15	25
	Учебные комбинации на гимнастических снарядах	15	25
<b>Итого</b>		<b>30</b>	<b>50</b>

ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
Итоговый рейтинг-контроль	зачет	18	30
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>30</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ			
Базовый модуль, тема/раздел	Форма работы	Количество баллов +10%	
		min	max
Базовый модуль №1	Письменная работа (все)	0	2
	Обзор методической литературы по теме	0	2
	Ответы на вопросы	0	3
Базовый модуль №2	Оригинальный подбор упражнений	0	3
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>10</b>

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	<b>min</b>	<b>max</b>
	<b>60</b>	<b>100</b>

<i>Общее количество набранных баллов</i>	<i>Академическая оценка</i>
<b>Σ 60-100</b>	<b>зачет</b>

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ**  
**им. И.С. Ярыгина**

**КАФЕДРА МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ**  
**ДИСЦИПЛИН И НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ ПОРТА**

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 9  
от 3.05. 2023г.  
зав.кафедрой М.Г. Янова

Одобрено НМСН  
ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
протокол № 9 от 17.05.2023 г.  
Председатель совета  
к.п.н., доцент Н.Н. Казакевич

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**ГИМНАСТИКА**

**Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура**

**направленность (профиль) образовательной программы:**  
**«Спортивная тренировка»**

***Квалификация: бакалавр***

Составитель: И.В. Ветрова

---

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС по дисциплине «Гимнастика» является установление соответствия уровня подготовки обучающихся и выпускников университета требованиям образовательного стандарта по реализуемому направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура.

1.2. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **49.03.01** – Физическая культура;
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, квалификация: бакалавр;
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Гимнастика»

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ПК-1. Способен совершенствовать техническое мастерство занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей

## 2.2 Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			№	Форма
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Анатомия и возрастная физиология Физическая культура и спорт: Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм Психологические особенности детей с ОВЗ Современные технологии инклюзивного образования Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов детей с ОВЗ Гимнастика Легкая атлетика Спортивная борьба Теория и методика спортивной тренировки Спортивная метрология Технологии спортивной подготовки Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	текущий контроль	1	реферат
			2	Конспекты по методике проведения гимнастических упражнений
		Промежуточная аттестация	3	зачет – выполнение контрольных нормативов

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Гимнастика Легкая атлетика Спортивная борьба Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль успеваемости	1	реферат
			2	Конспекты по методике проведения гимнастических упражнений
		Промежуточная аттестация	3	зачет – выполнение контрольных нормативов
ПК-1. Способен совершенствовать техническое мастерство занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	Гимнастика Легкая атлетика Спортивная борьба Биопедагогика Теория и методика спортивной тренировки Технологии спортивной подготовки Производственная практика: Тренерская практика Учебная практика: Ознакомительная практика Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	Текущий контроль успеваемости	1	реферат
			2	Конспекты по методике проведения гимнастических упражнений
		Промежуточная аттестация	3	зачет – выполнение контрольных нормативов

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

- 3.1. Фонды оценочных средств включают: зачет  
3.2. Оценочные средства  
3.2.1. Оценочное средство: зачет

Критерии оценивания по оценочному средству  
«зачет – выполнение контрольных нормативов -3»

Компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/ зачтено
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей	Обучающийся на высоком уровне способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических	Обучающийся на среднем уровне способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики

занимающихся различного пола и возраста	особенностей	психологических особенностей	нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Обучающийся на высоком уровне способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Обучающийся на среднем уровне способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ПК-1. Способен совершенствовать техническое мастерство занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	Обучающийся на высоком уровне способен совершенствовать техническое мастерство занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	Обучающийся на среднем уровне способен совершенствовать техническое мастерство занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен совершенствовать техническое мастерство занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей

#### **4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

4.1 Фонды оценочных средств включают: сообщение на занятии (реферат), оформление конспекта по методике проведения гимнастических упражнений, выполнение гимнастических упражнений.

4.1.1 Реферат, научный обзор, аналитический конспект - критерии оценки (10 баллов)

##### Поиск и анализ информации:

- Отбор актуальных и валидных источников по теме в печатных и Интернет изданиях 1 балл

1. Изложение основной темы, идеи, концепции в выбранных источниках по теме 1 балл
2. Сравнение различных профессиональных точек зрения, представленные в различных источниках по теме 1 балл

##### Адекватность структуры и содержания текста реферата:

- План и структура в соответствии с задачей реферирования 1 балл
- Отношение и профессиональное мнение к теме, идеям, концепциям в рассматриваемых в реферате источниках 1 балл
- Промежуточные и итоговые выводы и заключения по теме 1 балл

##### Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой 1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужие идеи по теме 1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках 1 балл
- Составление библиографических списков источников по теме в соответствии с ГОСТ 1 балл.

<b>Критерии оценки</b>	<b>Количество баллов</b>
Степень раскрытия сущности проблемы	6 баллов
Соблюдение требований к оформлению	3 балла
Грамотность	1 балл
Максимальный балл	10 баллов

4.2.2 Оформление конспекта по методике проведения гимнастических упражнений (10 баллов)

- Поиск и анализ информации:

- Потбор актуальных источников по теме в печатных и Интернет изданиях- 1 балл
- Изложение основных задач, методов и способов проведения упражнений - 2 балл

Адекватность структуры и содержания текста конспекта:

- План и структура в соответствие с формой конспекта- 2 балла

Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой -1 балл
- Грамотное письменное формулирование своих и чужих идей по теме -1 балл
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках- 1 балл
- Владение гимнастической терминологией -2балла

<b>Критерии оценки</b>	<b>Количество баллов</b>
Поиск и анализ информации	3 балла
Адекватность структуры и содержания текста конспекта	2 балла
Профессиональное изложение текста	5 баллов
Максимальный балл	10 баллов

## **5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)**

### **КИМ № 1. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТА**

1. Страховка и помощь при занятиях с детьми младшего и среднего школьного возраста.
2. Характерные методические особенности гимнастики.
2. Терминологическая форма записи гимнастических упражнений.
3. Особенности применения гимнастической терминологии при занятиях со школьниками.
4. Приемы страховки основных упражнений на гимнастических снарядах, опорных прыжках и акробатических упражнениях из школьной программы 5 – 11 классов.
5. Методика проведения подготовительной части урока в зависимости от задач основной части.
6. Методика проведения основной части и заключительной части урока.
7. Плотность урока и приемы его регулирования.
8. Педагогическая и физиологическая оценка основных групп гимнастических упражнений.
9. Методика обучения упражнениям в равновесии.
10. Методика обучения опорным прыжкам.
11. Методика обучения соскокам в висах и упорах.
12. значение занятий гимнастикой в режиме учебного дня (формы и методика обучения).
13. Техника выполнения силовых и статических упражнений (методика обучения).

14. Техника выполнения маховых упражнений.
15. Развитие специальных физических качеств на уроках гимнастики.
16. Методика развития силы на уроках физической культуры в различных возрастных группах.
17. Методика развития прыгучести.
18. Методика развития гибкости.
19. Методика развития координации и ловкости.
20. методика развития вестибулярной устойчивости.
21. методика развития осанки у детей младшего школьного возраста.
22. Воспитание морально – волевых качеств средствами гимнастики.
23. Применение основных групп гимнастических упражнений в подготовке: баскетбола, лыжника, борца – вольника, боксера, борца – дзюдоиста, пловца, легкоатлета.
24. Специфические особенности гимнастических упражнений. Роль анализаторских систем в формировании двигательного навыка.
25. Методика изучения (оценки) уровня и динамики развития двигательных и психических особенностей у юных гимнастов.
26. гимнастические выступления и праздники как форма специальной активности школьников.
27. Влияние алкоголя на психомоторные функции человека, его координацию.
28. Экспериментальные исследования:
  - а) сравнительный анализ становления функции равновесия у младших школьников, выполняющих и не выполняющих специальные домашние задания;
  - б) тоже, силы;
  - в) тоже, гибкости;
  - г) тоже, координации.
29. Влияние занятий с различной моторной плотностью на динамику физической подготовленности:
  - а) младших школьников;
  - б) среднего школьного возраста;
  - в) старшего школьного возраста. (2 класса для сравнения).
30. Изучение и развитие координации движений (быстроты в действиях, силы различных групп мышц, гибкости и подвижности в суставах, прыгучести, специальной «гимнастической выносливости», памяти на движения, устойчивости внимания, способности распределять и переключать внимание при овладении гимнастическими упражнениями, эмоциональной устойчивости при овладении сложными упражнениями, способности ориентироваться в пространстве при изменении положения тела во время исполнения упражнений, решительности и смелости и других волевых качеств, дисциплины и организованности) у школьников, юных гимнастов в процессе занятий гимнастикой.
31. Исследование значения отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
32. Исследование взаимосвязи между отдельными двигательными способностями и их влияние на спортивно-технический результат гимнастов.
33. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
34. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
35. Исследование структуры способностей, необходимых для овладения отдельными гимнастическими упражнениями и многоборьем в целом.
36. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
37. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
38. Анализ техники отдельного гимнастического упражнения или ряда упражнений

одной структурной группы.

39. Разработка методики обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
40. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
41. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в общеобразовательной школе.
42. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства.
43. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
44. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.
45. Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.
46. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
47. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
48. Система отбора для занятий гимнастикой.
49. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
50. Влияние развития отдельных двигательных (психомоторных) способностей на спортивно-технический результат гимнастов.
51. Современные тенденции развития гимнастики.
52. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
53. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
54. Совершенствование конструкции гимнастического оборудования - основа повышения спортивного мастерства гимнастов.
55. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
56. Педагогический анализ программ по гимнастике.
57. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
58. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
59. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
60. Влияние хореографической подготовки гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах многоборья и в многоборье в целом.
61. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
62. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
63. Особенности физического развития юных гимнастов.
64. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
65. Возрастная динамика развития отдельных морфологических признаков у юных гимнастов.
66. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных гимнастов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
67. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
68. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.

69. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
70. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
71. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
72. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
73. Социологический портрет сильнейших гимнастов мира.
74. Анализ правил соревнований, классификационных программ по гимнастике (исторический обзор).
75. Информационное обеспечение соревнований по гимнастике.
76. История развития гимнастики (различные периоды).
77. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
78. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.

## **КИМ № 2. ВЕДЕНИЕ КОНСПЕКТА**

### Поиск и анализ информации:

- Подбор актуальных источников по теме в печатных и Интернет изданиях
- Изложение основных задач, методов и способов проведения упражнений

### Адекватность структуры и содержания текста конспекта:

- План и структура в соответствии с формой конспекта

### Профессиональное изложения текста:

- Владение современной профессиональной письменной лексикой
- Грамотное письменное формулирование своих и чужих идей по теме
- Корректное цитирование источников в тексте и в сносках
- Владение гимнастической терминологией

## **КИМ № 3. ЗАЧЕТ – ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

Методика проведения и выполнение гимнастических упражнений.

- Владение современной терминологией
- Владение методикой проведения
- Правильность выполнения комбинации в целом
- Точность исполнения техники каждого элемента

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2023/2024 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлено титульные листы рабочей программы и фонда оценочных средств.

2. Обновлено и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева «Карта литературного обеспечения (включая электронные ресурсы)», содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

3. Обновлено «Карта материально-технической базы дисциплины», включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева) и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
протокол № 9 от 3.05.2023 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой

Д.п.н., профессор Янова М.Г.

Одобрено НМСН

ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

протокол № 9 от 17.05.2023 г.

Председатель совета

к.п.н., доцент Н.Н. Казакевич

## КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### ГИМНАСТИКА

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Направленность (Профиль) образовательной программы: «**спортивная тренировка**»

Квалификация (степень): **бакалавр**

Наименование	Наличие место/ (кол-во экз.)	Количество экземпляров / точка доступа
<b>Основная литература</b>		
Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] :учеб. Для студ. высш. учеб. заведений / Петров П. К. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 448 с.	Научная библиотека	32
Гимнастика [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; ред.: М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. - 4-е изд., испр. . - М. : Академия, 2006. - 445 с.	Научная библиотека	60
Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238</a> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Дополнительная литература</b>		
Ветрова, Ирина Владимировна. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Ветрова. - Электрон.дан. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014. - 494 с. - Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/30163">http://elib.kspu.ru/document/30163</a> .	ЭБС КГПУ	Индивидуальный неограниченный доступ
Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. М. Туревский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др.; Под ред. И. М. Туревского. - М. : Академия, 2003. - 319 с.	Научная библиотека	51
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>		
Федорова, М. Ю. Нормативно-правовое обеспечение образования [Текст]: учебное пособие / М. Ю. Федорова. - М.: Академия, 2008. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование)	Научная библиотека	15
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека	Локальная сеть вуза
Elibrary.ru. [Электронный ресурс]. - Электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос.информ. порталю – Москва, 2000. – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Свободный доступ
EastView : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011.	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки

(должность, структурное подразделение)



/ Шулипина С.В.

(подпись)

(Фамилия И.О.)

**Карта материально-технической базы дисциплины**

**Гимнастика**

Для обучающихся образовательной программы

по направлению подготовки: 49.03.01 – Физическая культура,

Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка,  
квалификация - бакалавр

по очной форме обучения

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 4-16	<i>Проектор-1шт, экран-1шт, учебная доска-1шт колонки-2шт</i>
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Перенсона, д. 7, гимнастический зал	<i>Брусья-2шт, гимнастический ковер-1шт, конь гимнастический-1шт, козел гимнастический-1шт, перекладины, кольца, маты, шведские стенки</i>
<b>Помещения для самостоятельной работы в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-05 Центр самостоятельной работы	<i>компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr000058029 от 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415- 050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия). Mozilla Firefox – (Свободная лицензия). LibreOffice – (Свободная лицензия GPL). XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС000772 от 21.09.2018) Консультант Плюс - (договор № 20087400211 от 30.06.2016). ноутбук-10 шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14- 2017 от 27.12.2017)</i>