

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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 теории и методики гимнастики

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 1
от «05» _сентября 2016г.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета _____
Протокол №
от « ____ » _____ 20 __ г.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине «**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:
ГИМНАСТИКА**»

Направление подготовки:
«**Педагогическое образование(с двумя профилями)**»

Профиль:
«**Физическая культура и безопасность жизнедеятельности**»

Квалификация:

44.03.05 Бакалавр

Составители: _Ветрова И.В., Люлина Н.В., Тарапатин С.В.,Шевчук Ю.В.

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС по дисциплине «Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование: гимнастика» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:

- изучение влияния видов гимнастики на формирование личности занимающихся;
- изучение практики применения гимнастики как части общей системы физического воспитания;
- обобщение системы знаний, умений и навыков, связанных с методикой преподавания гимнастики и умение самостоятельно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности.
- отбор и обоснование использования средств и методов из других видов спорта в практике гимнастики.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование с двумя профилями»
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование с двумя профилями»

• 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» и его филиалах.

2. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины:

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4);
 - готов применять качественные и количественные методы в психологических и педагогических исследованиях (ОПК- 2);
 - способен организовать совместную деятельность и межличностное взаимодействие субъектов образовательной среды (ОПК-6);

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

2.3.

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы
ОК-8	Ориентировочный	«Педагогическое физкультурно– спортивное совершенствование: гимнастика»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения гимнастических упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Педагогическое физкультурно– спортивное совершенствование: гимнастика»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
ПК-2	Ориентировочный	«Педагогическое физкультурно– спортивное совершенствование: гимнастика»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения гимнастических упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Педагогическое физкультурно– спортивное совершенствование: гимнастика»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
ПК-4	Ориентировочный	«Педагогическое физкультурно– спортивное совершенствование: гимнастика»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	конспекты
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест

		практика	аттестация	
	Рефлексивно-оценочный	«Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование: гимнастика»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов
ОПК-6	Ориентировочный	«Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование: гимнастика»	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	«Педагогическое физкультурно–спортивное совершенствование: гимнастика»	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включает: тест, вопросы к экзамену

3.2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций

Оценочное средство: тест, Ветрова И.В., Люлина Н.В., Тарапатин С.В., Шевчук Ю.В.

3.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству тест

Компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность (ОК-8);	Способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; Владеет навыками	Владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и функциональной подготовленности Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования	Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств; Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу

	повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства	
способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);	Способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; планировать деятельность субъектов обучения — обучающего и обучаемых по использованию базовых и новых физкультурно-спортивных средств в решении задач физического воспитания и спортивной тренировки	владеть средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых	Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств; Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу
способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)	Владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.); Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития	Способен оперировать основными категориями психологических, педагогических и гимнастических знаний.	Умеет определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения. Уметь применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий
умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь (ОК-6)	Способен участвовать в обсуждении методических и педагогических проблем, аргументировано и последовательно излагать и отстаивать	Способен подготовить выступление (устное или письменное) на научно-методическом семинаре или конференции по	Способен участвовать в общественно-профессиональных дискуссиях; корректно выражать и аргументированно обосновывать положения

	свою точку зрения	определенной проблеме.	предметной области знания Способен грамотно выражать собственные мысли при осуществлении общения на профессиональные темы; владеет профессиональной терминологией.
--	-------------------	------------------------	--

3.2.2.Оценочное средство: вопросы к экзамену Шевчук В.А, Шевчук Ю.В.

Критерии оценивания по оценочному средству вопросы к экзамену

Компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично	(73-86 баллов) хорошо	(60-72 баллов) удовлетворительно
способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);	полно раскрыто содержание материала в объеме программы; четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно, использованы научные термины; доказательно использованы выводы и примеры; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.	раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или выводах и обобщениях из наблюдений и примеров.	усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательств выводы и обобщения из наблюдений или допущены ошибки при их изложении; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определений понятий.
способностью использовать возможности образовательной	Владеет способами ориентирования в профессиональных	Способен оперировать основными категориями	Находит различия между психическими процессами,

среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)	источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.); Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития	психологических, педагогических и гимнастических знаний	психическими состояниями и психическими свойствами личности.

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.

4.2.1 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
- Изложение основной темы, идеи, концепции в выбранных источниках по теме 1 балл
- Сравнение различных профессиональных точек зрения, представленные в различных источниках по теме 1 балл

Адекватность структуры и содержания текста реферата:

- План и структура в соответствие 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.

Критерии оценки	Количество баллов
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 соответствии 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

4.2.3.Методика проведения и выполнение гимнастических упражнений.

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

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств

Основная литература

1. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2003г. – 448с.
2. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л. Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд.центр «академия», 2001
3. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2003. 72 с.
4. Шлыков В.П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики. Екатеринбург: УГТУ-УПИ 2005.

Дополнительная литература

1. И.В. Ветрова. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре. Учебное пособие. Красноярск, 2014
2. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.
3. Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.
4. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 кл. (Спорт.игры, лыжная подготовка, подвижные игры). – М.: Владос, 2002.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки. – М.: Академия, 2003.
6. И.В. Ветрова. Обучение маховым элементам на кольцах. – Красноярск, 2004.
7. И.В. Суворова. Обучение основным гимнастическим элементам на брусьях разной высоты. – Красноярск, 2000.
8. И В. Ветрова, Д.А. Морозов. Методика обучения и техника выполнения гимнастических упражнений школьной программы: Методическая разработка для студентов ФФКиС педагогических университетов; – Красноярск: РИО КГПУ, 2003.
9. Н.В. Борисова. Роль гимнастических упражнений в формировании правильной осанки на уроках ФК. – Красноярск, 2001.
10. Л.К. Сидоров. Основы спортивной подготовки КГПУ. Педагогическая практика студентов факультета ФК. – Красноярск: РИО КГПУ, 2003.

11. Программа: Содержание и методы работы со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной гимнастической подготовки. – Красноярск: РИО КГПУ, 2000.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2002.
13. В.А. Шевчук, Е.Ю. Розин. Содержание и методы работы со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной гимнастической подготовки. – Красноярск, 2000.
14. Профессиональная образовательная программа подготовки студентов дневного отделения ФФК. Выпуск 12. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.
15. Спортивные праздники и развлечения, подвижные игры и игровые упражнения для детей в условиях летнего отдыха / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Е.В. Козырева, Д. В. Смышляев, Р.С. Жуков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008. – 58 с.
16. Козырева Е.В. «Методика преподавания дисциплины «Спортивные и подвижные игры». Часть I: Подвижные игры - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2014. – 87 с.

Интернет-ресурсы:

1. Интернет: Internet Explorer; Opera
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. электронная библиотека eLIBRARY

Информационные справочные системы

1. <http://library.ru>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
4. [http:// www.rubicon.com/](http://www.rubicon.com/) - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета
5. [http:// orel.rsl.ru](http://orel.rsl.ru) - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
6. catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет
7. www.yandex.ru; www.rambler.ru; www.google.ru
8. <http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
9. <http://www.iglib.ru>
10. <http://lesgaft.spb.ru>

6. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ: ГИМНАСТИКА»

-
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.

**ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:
ГИМНАСТИКА»**

1. История спортивной гимнастики
2. Методика проведения перестроений (в две шеренги, в три шеренги)
3. Спортивная гимнастика в дореволюционной России
4. Методика проведения передвижений (противоходом, по диагонали, змейкой, по кругу)
5. Развитие спортивной гимнастики в СССР
6. Методика проведения упражнений в движении
7. Гимнастическая терминология и её значение
8. Запись и методика проведения ОРУ фронтальным способом
9. Требования, предъявляемые к терминологии
10. Запись и методика проведения ОРУ с предметами
11. Способы образования терминов
12. Запись и методика проведения ОРУ с гимнастической скамейкой
13. Правила применения терминов
14. Запись и методика проведения ОРУ в парах
15. Правила сокращения терминов
16. Показ положений и движений туловища
17. Термины общеразвивающих и общих упражнений
18. Показ положений и движений рук

19. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию
20. Показ положений и движений ног
21. Урок гимнастики в школе
22. Показ исходных положений в ОРУ (стойки, седы,)
23. Подготовительная часть урока в школе
24. Показ исходных положений в ОРУ (выпады, наклоны)
25. Основная часть урока в школе
26. Показ исходных положений в ОРУ (приседы, равновесие)
27. Заключительная часть урока в школе
28. Показ исходных положений в ОРУ (упоры)
29. Методы обучения упражнений в школе
30. Цели и задачи курса «Музыкально-ритмическое воспитание»
31. Основные требования и методические указания к проведению урока по гимнастике
32. Связь физических упражнений с мелодией
33. Физическая нагрузка на уроке
34. Определение понятий: ритм, такт, темп, фраза
35. Регулирование физической нагрузки на уроке
36. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики
37. Общая и моторная плотность урока
38. Основные акробатические элементы на уроке гимнастики (перечислить)
39. Подготовка учителя к уроку
40. Содержание урока по гимнастике в младших классах
41. Точки гимнастического зала
42. Содержание урока по гимнастике в средних классах
43. Перечислить и показать основные шаги в музыкальной ритмике
44. Содержание урока по гимнастике в старших классах
45. Перечислить и показать виды гимнастического многоборья
46. ОФП на занятиях по гимнастике – понятие, значение, показ.

