

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
ГИМНАСТИКИ**

Направление подготовки:
«Педагогическое образование»

Профиль:

«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Квалификация:

44.03.05 Бакалавр

Красноярск 2019

Учебная программа составлена доцентом Ветровой И.В., доцентом Люлиной Н.В., ст. преподавателем Тарапатиным С.В., Шевчук Ю.В.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта
протокол № 1 от "5" сентября 2018 г.

Заведующий кафедрой методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта
Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина
"___" _____ 201__ г.

Председатель Научно-методического
совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

Бордуков М.И.

Пояснительная записка

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины «Методика преподавания гимнастики» для подготовки обучающихся по направлению подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование, Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.11.2014г. № 1505 (зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2014г. № 35263), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2013г. № 30550).

Дисциплина «Методика преподавания гимнастики» входит в модуль 10 «Практико-ориентированный» и изучается в 1, 2 семестре - на первом курсе; в 3,4 семестрах - на втором курсе; в 6 семестре - на третьем курсе. Код модуля в учебном плане – Б1.ВД.01. Код дисциплины в учебном плане – Б1.ВД.01.02.

Общая характеристика (аннотация) модуля

Цель модуля:

Формирование системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания базовых видов спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи освоения модуля:

- Формирование теоретических знаний и практического опыта, необходимого в проведении гимнастики и подвижных игр;
- Развитие способностей к действиям, необходимым в повседневной практической деятельности, а также в других видах спорта;
- Совершенствование двигательные качества и содействовать повышению возможностей функциональных систем организма, влияющих на выполнение двигательной деятельности;
- Формирование умения экономно и целесообразно выполнять двигательные действия;
- Развитие способностей анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по проведению базовых видов спорта.

Вид(ы) профессиональной деятельности (согласно ФГОС ВО): Педагогический вид деятельности

Трудоёмкость дисциплины

На дисциплину выделяется 324 часа (9з.е.), в том числе 104,91 часов на контактные занятия, 147,75 часов на самостоятельную работу, 71,34 часов на контроль, форма контроля –зачет (4 семестр); экзамен (2,6 семестр).

Цель освоения дисциплины: формирование у студентов-бакалавров системы знаний о системе образования в целом; системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания гимнастики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины «Методика преподавания гимнастики»	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Методика преподавания гимнастики»	Код результата обучения (компетенция)
<p>1. Проведение учебных занятий и внеучебных спортивно-массовых мероприятий.</p> <p>2. Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>	<p>Уметь: применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно - спортивных занятий</p> <p>Знать: сущность общеобразовательной направленности содержания и методов преподавания предмета</p>	<p>готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)</p>
<p>1. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств.</p> <p>2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта.</p>	<p>Уметь: применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно - спортивных занятий</p> <p>Знать: сущность общеобразовательной направленности содержания и методов преподавания предмета</p> <p>Способен: обеспечить охрану жизни и здоровья обучающимся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)</p>

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».

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

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

**Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими
дисциплинами образовательной программы**

на 201__ / __ учебный год

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу

Заведующий кафедрой

М.Г. Янова

Председатель НМС ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

М.И. Бордуков

«__» _____ 201__ г.

Технологическая карта обучения дисциплине

Методика преподавания гимнастики студентов ООП

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности
по очной форме обучения
(общая трудоёмкость 9 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов / Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Самосто ят работа	Формы и методы контроля
		лекций	Лаб/п р	КРЭ/ КРЗ	Часы контр оля		
«Методика преподавания гимнастики»	324/9	20	84	0,33 / 0,58	71,34	147,75	Экзамен / зачет
Раздел 1. Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина (1 семестр)	72/2	2	16	-	-	54	
Тема 1. Исторический обзор развития гимнастики	6,5	0,5				6	Конспектирование, устный опрос
Тема 2. Гимнастическая терминология	15	1				14	Устный опрос
Тема 3. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	10,05	0,5				10	Конспект
Тема 4. Разработка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами	16		6			10	Выполнение упражнений в отдельности и комплекса в целом
Тема 5. Учебная комбинация из акробатических элементов	16		6			10	Выполнение элементов и комбинации в целом
Тема 6. Сдача нормативов по ОФП	4		4				Тестирование
Раздел 2. Основы техники выполнения элементов на гимнастических снарядах и методика проведения подготовительной части	72/2	2	18	0,33 / 0	35,67	16	экзамен

урока (2 семестр)							
Тема 7. Методика обучения элементов на гимнастических снарядах	42	1		0,33	35,67	5	Анализ техники выполнения, конспектирование методики обучения элементам
Тема 8. Методика проведения подготовительной части урока: проведение ОРУ различными способами	12	1	6			5	Конспект подготовительной части урока
Тема 9. Учебная комбинация на вольных упражнениях	6		4			2	Выполнение комбинации конспектирование методики обучения элементам
Тема 10. Учебная комбинация на коне-махах; бревне	6		4			2	Выполнение комбинации конспектирование методики обучения элементам
Тема 11. Учебная комбинация на кольцах	6		4			2	Выполнение комбинации конспектирование методики обучения элементам
Раздел 3. Основы техники выполнения элементов на гимнастических снарядах и методика проведения подготовительной части урока (3 семестр)	72/2	2	18	-	-	52	
Тема 12. Методика обучения элементов на гимнастических снарядах	11	1				10	Анализ техники выполнения, конспектирование методики обучения элементам
Тема 13. Методика проведения подготовительной части урока: проведение ОРУ различными способами	17	1	6			10	Конспект подготовительной части урока
Тема 14. Техника выполнения опорного прыжка	14		4			10	Выполнение оп. прыжка конспектирование методики обучения элементам
Тема 15. Учебная комбинация на параллельных и разновысоких брусьях	16		4			12	Выполнение комбинации конспектирование методики обучения элементам

Тема 16. Учебная комбинация на перекладине	14		4			10	Выполнение комбинации конспектирование методики обучения элементам
Раздел 3. Школьный урок (4 семестр)	36/1	4	14	0 / 0,25	-	17,75	зачет
Тема 17. Методика проведения школьного урока	13,88		4	0,13		9,75	Доклад с презентацией по заданной теме, изучение школьной программы
Тема 18. Методика проведения школьного урока в младшем школьном возрасте	5	1	2			2	Конспект, проведение урока
Тема 19. Методика проведения школьного урока в среднем школьном возрасте	5	1	2			2	Конспект, проведение урока
Тема 20. Методика проведения школьного урока в старшем школьном возрасте	5	1	2			2	Конспект, проведение урока
Тема 21. Педагогические наблюдения	5	1	2			2	Проведение анализа урока, пульсометрии и хронометража
Тема 22. Нормативы СФП	2,12		2	0,12			Тестирование
Раздел 4. Основы техники и методика обучения элементов на гимнастических снарядах (6 семестр)	72/2	10	18	0,33 / 0	35,67	8	экзамен
Тема 23. Формы организации занятий гимнастикой во внеучебное (внеклассное) время	4	2				2	Доклад с презентацией по заданной теме
Тема 24. Основы техники гимнастических упражнений.	4	2				2	Конспектирование, устный опрос
Тема 25. Основы обучения гимнастическим упражнениям	14	2	10			2	Конспектирование, устный опрос
Тема 26. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе	3	2				1	Доклад с презентацией по заданной теме
Тема 27. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, виды планирования.	3	2				1	Доклад с презентацией по заданной теме
Тема 28. Выполнение произвольной программы	44		8	0,33	35,67		Составление и описание

на гимнастических снарядах							комбинаций произвольной программы и ее практическое выполнение
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

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 основных разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина (1 семестр)

Тема 1. Исторический обзор развития гимнастики

- Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития.
- Гимнастика у древних народов, в Средние века и в дореволюционной России.
- Введение гимнастики в школьные программы в государствах Западной Европы и в дореволюционной России.

Тема 2. Гимнастическая терминология

- Требования предъявляемые к терминологии.
- Терминология и правила записи общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
- Словарь основных гимнастических терминов.

Тема 3. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

- Травмы и причины их возникновения.
- Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
- Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах и вольных упражнениях.

Тема 4. Разработка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами

- Правила и формы записи ОРУ, проводимых поточным, поточно-проходным способом и в движении..
- Правила и формы записи ОРУ, проводимых в кругу, в колоннах, в шеренгах, в парах, в тройках..
- Правила и формы записи ОРУ, проводимых на снарядах. (скамейка, стенка) и с предметами.
- Правила и формы записи ОРУ, проводимых игровым и круговым способом.

Тема 5. Учебная комбинация из акробатических элементов

Тема 6. Сдача нормативов по ОФП

Юноши:

- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с „хлопком”;
- Подтягивания в висе на перекладине;
- Поднимание ног в висе на гимнастической стенке;
- Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях;
- Сгибание-разгибание туловища в тазобедренном суставе лежа на спине.

Девушки:

- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- Сгибание-разгибание туловища в тазобедренном суставе лежа на спине;
- Подтягивания в висе стоя на нижней жерди;
- Шпагаты (3 шпагата);
- „Мост” из положения лежа на спине.

Раздел 2. Основы техники выполнения элементов на гимнастических снарядах и методика проведения подготовительной части урока (2 семестр)

Тема 7. Методика обучения элементов на гимнастических снарядах

- Методы обучения элементам.
- Принципы обучения элементам на снарядах.
- Приемы страховки и помощи при обучении элементам на гимнастических снарядах.

Тема 8. Методика проведения подготовительной части урока: проведение ОРУ различными способами

- Задачи, решаемые в подготовительной части урока.
- Содержание подготовительной части урока.
- Способы проведения подготовительной части урока.
 - Проведение ОРУ фронтальным способом (раздельным);
 - Проведение ОРУ поточным способом;
 - Проведение ОРУ поточно-проходным способом;
 - Проведение ОРУ в кругу;
 - Проведение ОРУ в колоннах, в шеренгах;
 - Проведение ОРУ в парах, в тройках;

Тема 9. Учебная комбинация на вольных упражнениях

Тема 10. Учебная комбинация на коне-махах; бревне

Тема 11. Учебная комбинация на кольцах

Раздел 3. Основы техники выполнения элементов на гимнастических снарядах и методика проведения подготовительной части урока (3 семестр)

Тема 12. Методика обучения элементов на гимнастических снарядах

- Методы обучения элементам.
- Принципы обучения элементам на снарядах.
- Приемы страховки и помощи при обучении элементам на гимнастических снарядах.

Тема 13. Методика проведения подготовительной части урока: проведение ОРУ различными способами

- Задачи, решаемые в подготовительной части урока.
- Содержание подготовительной части урока.
- Способы проведения подготовительной части урока.
 - Проведение ОРУ на снарядах (скамейка, стенка);
 - Проведение ОРУ с предметами;
 - Проведение ОРУ игровым способом;
 - Проведение ОРУ по станциям (круговой способ).

Тема 14. Техника выполнения опорного прыжка

Тема 15. Учебная комбинация на параллельных и разновысоких брусьях

Тема 16. Учебная комбинация на перекладине

Раздел 4. Школьный урок (4 семестр)

Тема 17. Методика проведения школьного урока

- Содержание школьной программы для младшего школьного возраста.
- Особенности проведения школьного урока.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Обучение организации и проведению соревнований

Тема 18. Методика проведения школьного урока в младшем школьном возрасте

- Проведение подготовительной части урока;
- Проведение основной части урока;
- Проведение заключительной части урока.

Тема 19. Методика проведения школьного урока в среднем школьном возрасте

- Проведение подготовительной части урока;
- Проведение основной части урока;
- Проведение заключительной части урока.

Тема 20. Методика проведения школьного урока в старшем школьном возрасте

- Проведение подготовительной части урока;
- Проведение основной части урока;
- Проведение заключительной части урока.

Тема 21. Педагогические наблюдения

- Составление протокола хронометрии;
- Составление протокола пульсометрии;
- Проведение педагогического анализа урока.

Тема 22. Нормативы СФП

Девушки:

- Стойка на голове (в/у);
- Подъем переворотом толчком одной, махом другой, в упор на в/ж (брусья);
- Приседания на правой левая вперед (бревно);
- Упор углом (параллельные брусья);
- Шпагаты (3 вида).

Юноши:

- Стойка на руках (в/у);
- Подъем переворотом (перекладина);
- Силой согнувшись, стойка на плечах и опускание в упор углом (брусья);
- Упор углом (кольца);
- Канат (без помощи ног).

Раздел 4. Основы техники и методика обучения элементов на гимнастических снарядах (6 семестр)

Тема 24. Формы организации занятий гимнастикой во внеучебное (внеклассное) время

Тема 25. Основы техники гимнастических упражнений.

- Техника гимнастических упражнений общие закономерности, лежащие в ее основе.
- Статические упражнения.
- Динамические упражнения.
- Вращательные движения.

- Хлестовые движения.
- Силовые и маховые упражнения.
- Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.

Тема 26. Основы обучения гимнастическим упражнениям

- Методологическая и теоретическая основа процесса обучения.
- Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям.
- Научность обучения и его воспитательное значение.
- Содержание научных и практических знаний в гимнастике.
- Умения и навыки в гимнастике.
- Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.
- Диалектическая взаимосвязь знаний, умений, навыков и способностей гимнастов.
- Обучение гимнастическим упражнениям.

Тема 28. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе

- Положение о соревнованиях.
- Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.
- Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.
- Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке.
- Классификация трудности гимнастических элементов.
- Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.

Тема 29. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, виды планирования.

- Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике в школе.
- Виды планирования.
- Основные документы планирования.
- Учет учебной работы, его значение и задачи.
- Особенности планирования учебного материала по гимнастике в школе.

Тема 30. Выполнение произвольной программы на гимнастических снарядах

**Методические рекомендации по освоению дисциплины
(методические материалы)**

Рекомендации по работе на лекциях

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помогать слушателям в осмыслении содержания лекции, усиливать доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр.

Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.

Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.

В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно вникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой в кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.

В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.

Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удастся. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.

Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.

Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно $\frac{1}{4}$ часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процесс слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработке учебной и дополнительной литературы.

Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

Рекомендации по работе на практических занятиях

Практические занятия - это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с выполнением и проработкой различных заданий учебной программы. На практических занятиях более подробно раскрываются научное и практическое значение отдельных видов гимнастики, их задачи и перспективы дальнейшего развития. Студенты овладевают техникой выполнения гимнастических упражнений, терминологией, навыками страховки и оказания помощи, методами обучения и тренировки, приемами организации занятий, применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных, психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки, которая заканчивается учебной и школьной педагогической практикой.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков и умений обучающихся, оперативно и четко применять свои знания.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, распределяет задания, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся разрабатывать конспекты по методике проведения различных видов гимнастических упражнений. На консультациях он просматривает конспекты, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

На занятиях обобщается пройденный материал; дается систематический обзор наиболее важных разделов курса гимнастики; рассматриваются методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями, предусмотренными школьной программой и программой подготовки спортсменов-разрядников (от начального обучения до мастера спорта России). Эти занятия целесообразно проводить в спортивном зале с демонстрацией упражнений, методики обучения, страховки, помощи и др. Студенты получают задания по углубленному изучению отдельных вопросов в установленные преподавателем сроки. Содержание обзорно-методических занятий студенты конспектируют.

Успеваемость студентов проверяется в ходе занятий (текущий учет), на зачетах и на экзаменах.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых на занятиях индивидуальных и групповых упражнений, домашних заданий.

В зачетные требования (в объеме пройденной на каждом курсе программы) входят:

- 1) устный зачет по теории и методике преподавания гимнастики;
- 2) выполнение заданий по методической (учебной) практике;
- 3) практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и зачетных учебных комбинаций (содержание их определяется кафедрой на основе пройденного материала).

Экзамен предусматривает проверку теоретических знаний студентов по всему курсу гимнастики и практических навыков, поэтому осуществляется в два этапа. Практическая часть экзамена проводится в виде соревнований по программе, составленной кафедрой, теоретическая часть в соответствии с требованиями к учебному процессу в высшей школе.

Общая оценка выставляется с учетом результатов практической и теоретической частей экзамена.

Для студентов, избравших гимнастику основным видом спортивной специализации, изучение рассматриваемого курса должно логически сочетаться со спортивно-педагогическим совершенствованием и заканчиваться выполнением и защитой курсовой работы по гимнастике.

Написанием дипломной работы завершается подготовка учителя по физической культуре. Содержание ее предусматривает необходимость обобщения знаний, умений и навыков, полученных в процессе прохождения всех учебных дисциплин, выдвижения на их основе собственной идеи, ее теоретического и экспериментального обоснования. В ходе выполнения дипломной работы студенты должны:

- ✓ расширить и углубить свои знания в области теории и методики преподавания гимнастики;
- ✓ приобщиться к ведению самостоятельного исследования и научно-методической работы;
- ✓ овладеть методикой элементарного педагогического исследования;
- ✓ научиться самостоятельно, работать с первоисточниками по данной проблеме, анализировать и обобщать их содержание.

Тематика дипломных работ разрабатывается и утверждается на кафедре исходя из программы и содержания научных исследований, проводимых в университете.

На основании данной программы кафедра разрабатывает детальный план (график) изучения курса гимнастики, перечень домашних работ на каждом курсе, зачетные и экзаменационные требования.

Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)

Самостоятельная работа проводится в соответствии с тематическим планом. Студенты получают задание самостоятельно изучить соответствующие темы учебной дисциплины и представить реферативный обзор литературы. Остальные студенты усваивают содержание данной темы без написания реферата. На аудиторных занятиях каждый из студентов выступает с кратким сообщением по заданной теме. Остальные студенты принимают активное участие в обсуждении темы. Контроль качества усвоения учебного материала по теме проводится в письменной форме с применением системы тестовых заданий.

Самостоятельная работа студентов осуществляется как во внеаудиторное время, так и в ходе занятий по дисциплине и включает в себя следующие формы:

- 1) Освоение лекционного и теоретического материала по изучаемым проблемам.
- 2) Работа с текстами: монографиями, учебниками, хрестоматиями, научными статьями.
- 3) Подготовка докладов и сообщений по теме.

Система текущего контроля включает:

- 1) Контроль посещения на занятиях и полнота лекционного материала.
- 2) Контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.
- 3) Контроль знаний, усвоенных в данном курсе производится в форме контрольных работ, контрольных вопросов, выполнения техники легкоатлетических упражнений на практических занятиях.

Для контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы разнообразные формы, методы и технологии контроля.

Формы: тестирование, практические задания, мини-сочинения, дискуссионные вопросы, защита творческих работ, рефераты, круглый стол, контрольные работы.

Методы контроля: семинарские занятия по всему учебному материалу, коллоквиумы по темам «Педагогическая культура специалиста по ФКиС» и «Спорт как специфическая среда жизнедеятельности и формирования личности», деловая игра «Личность учителя ФК - пример для подражания», практические работы по всем изучаемым темам, собеседования, итоговый зачет;

Технологии контроля: ситуативная, рейтинговая оценка, самооценка.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, указанного в учебных планах на аудиторные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов и проходит в письменной, устной или смешанной форме, с представлением конкретного продукта творческой деятельности студента. Результаты контроля самостоятельной работы студентов учитываются при осуществлении итогового контроля по дисциплине.

Общепедагогическими критериями оценки результатов организованной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала в аспекте компетенций;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями;
- творческий подход к выполнению самостоятельной работы;

Контрольная работа представляет реферативный обзор современной учебной и учебно-методической литературы по выбранной теме. В работе должен быть осуществлен сравнительный теоретический анализ знаний по рассматриваемой теме, имеющийся в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях с последующим обобщающим заключением по каждому разделу работы. Объем работы – не менее 15 страниц.

Выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Студенту разрешается контрольную работу по дисциплине связать с курсовой работой.

Структура контрольной работы:

- 1) план;
- 2) теоретический обзор учебно-методической литературы;
- 3) заключение;
- 4) список литературы.

План отражает структурные основные элементы (разделы работы), которые в своей совокупности раскрывают содержание темы контрольной работы.

В теоретическом обзоре подробно раскрываются основные положения по каждому разделу работы, представленные в анализируемых литературных источниках, выделяются общие моменты, имеющиеся противоречия и то особенное, что имеется в том или ином литературном источнике. В работе должен быть осуществлен реферативный обзор не менее 10 литературных источников, при этом в тексте должны обязательно содержаться ссылки на эти источники. Текст, заимствованный из литературных источников, должен быть представлен в форме цитирования, заключен в кавычки с указанием номера (ов) страниц, на которых он содержится в соответствующем литературном источнике.

В заключении отражаются основные результаты теоретического анализа последовательно по каждому разделу.

Список литературы составляется в соответствии с требованиями ГОСТа.

Требования к оформлению: Работа должна быть набрана в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифт 14, поля сверху и снизу – 2,5 см, справа – 1,5 см, слева – 3 см, интервал – полуторный.

Методические указания по написанию рефератов

Цель реферата - проверка знаний студентов по основным разделам курса.

Новые технологии обучения, основанные на применении компьютеров, мультимедиа, аудиовизуальных материалов и т.д., позволяют значительно активизировать процесс овладения информацией, вовлекать студентов в работу по ее обработке, способствуют более глубокому освоению изученного материала. И все же основным, наиболее эффективным методом обучения была и остается работа с книгой. К сожалению, опыт показывает, что студенты, как правило, не умеют ориентироваться в сложной и многообразной литературе по гуманитарным наукам, самостоятельно извлекать нужную информацию и правильно оформлять ее. Это ведет к противоречию с постоянно возрастающими требованиями к учебному процессу.

1. Работа с книгой

В самостоятельной работе студентам приходится использовать литературу различных видов. Преподаватель помогает студентам в выработке навыков самостоятельного подбора необходимой литературы. При изучении гуманитарных дисциплин у студентов должно выработаться рационально-критический подход к изучаемым книгам и статьям. Он включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревают, требует критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Слова, сказанные десять или сто лет еще могут иметь важное значение.

Чтобы глубоко понять содержание книги, нужно уметь рационально ее читать. Предварительный просмотр книги позволит решить вопрос, стоит ли ее читать, (предварительный просмотр включает ознакомление с титульным листом книги, аннотацией, предисловием, оглавлением).

Совет здесь прост: оглавление продумывается как задание по воссозданию теста, при этом свои мысли необходимо фиксировать на бумаге. Развивается концептуальное мышление, умение мыслить образно и свободно.

При ознакомлении с оглавлением необходимо выделить главы, разделы, параграфы, представляющие для вас интерес, бегло их просмотреть, найти места, относящиеся к теме (абзацы, страницы, параграфы), и познакомиться с ними в общих чертах.

Следующий этап работы с книгой - прочтение выделенных мест в быстром темпе. Цель быстрого чтения - определить, что ценного в каждой части, к какому вопросу доклада или реферата имеет отношение информация и что с ней делать, как применить, чем дополнить.

К отличительным элементам книги относятся сведения об авторе и заглавие книги, ее типе или жанре, сведения об ответственности (редакторах, организациях, участвовавших в подготовке издания т.д.), выходные данные, аннотации. Эти сведения, расположенные обычно на титульном листе и его обороте, помогают составить предварительное мнение о книге. Глубже понять содержание книги позволяют вступительная статья, послесловие, комментарии, списки литературы.

Предисловие знакомит с событиями эпохи, другими трудами автора, а также содержит справочно-информационный материал. При чтении книги, снабженной комментариями и примечаниями, не следует пренебрегать и этими элементами аппарата.

Многие научные книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые повышают информационную ценность издания и дают читателям возможность подобрать дополнительную литературу по данной тематике.

Если издание включает большое число материалов, ориентироваться в них помогают специальные указатели.

Научно-справочный аппарат, при умелом его использовании, способствует более глубокому усвоению содержанию книги.

Отдельный этап изучения книги - ведение записи прочитанного. Существует несколько форм ведения записей - план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект.

План, являясь наиболее краткой формой записи прочитанного, представляет собой перечень вопросов, рассматриваемых в книге или статье. Планом, особенно развернутым, удобно пользоваться при подготовке текста собственного выступления или статьи на какую-либо тему. Каждый пункт плана раскрывает одну из сторон избранной темы, а все пункты в совокупности охватывают ее целиком.

Более сложной и совершенной формой записей являются тезисы - сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Тезисы составляются после предварительного знакомства с текстом, при повторном прочтении. Они служат для сохранения информации в памяти и являются основой для дискуссии.

Аннотация - краткое изложение содержания - дает общее представление о книге, брошюре, статье. Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Реферирование литературы

Для всестороннего знакомства с литературой по избранной теме существенное значение имеет подготовка реферата. Реферат, понимаемый как изложение в письменной форме содержание книги, статьи, научной работы, создает возможность комплексно использовать приобретенные навыки работы с книгой, развивает самостоятельность мышления, умение анализировать явления действительности. Рефератом называют также доклады или письменные исследования на определенную тему, включающие критический обзор источников. В отличие от конспекта реферат требует несравненно большей творческой активности, самостоятельности в обобщении изученной литературы.

Рекомендуемый объем реферата - 20-25 страниц машинописного текста.

Академическая структура исследования такова:

1. Введение.
2. Глава 1. § 1, § 2.
3. Глава 2. § 1, §2.
4. Заключение.
5. Список использованной литературы.
6. Оглавление.

Названия работ, глав и параграфов не должны совпадать, название работы не должно быть громоздким (по возможности - от 3 до 5 слов).

Тему реферата предпочтительнее выбирать знакомую по ранее прочитанной литературе и представляющую интерес.

Важный этап работы над рефератом - отбор литературы. Затем составляется конкретный план, который согласуется с преподавателем. Завершающий этап - написание реферата на основе изучения и предварительной систематизации всех источников, повторного изучения собранного материала.

Схема подготовки реферата такова: чтение исходного текста - его анализ – выбор информативных фрагментов, их обобщение - создание нового текста (реферата), на последнем этапе производится синтезирование выделенной информации и завершается оформление текста реферата. Изложение должно быть цельным и логичным. Рассмотрение каждого пункта плана целесообразно завершать обобщением.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Методика преподавания гимнастики	Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности квалификация (степень): Бакалавр	9
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: Методика преподавания подвижных игр, Методика преподавания новых видов спорта		
Последующие: Подготовка к организации и проведению физкультурно спортивных мероприятий; ПФСС по базовым видам спорта		

Входной КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	0	5
Итого		0	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1 Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Выполнение акробатических элементов	5	8
	Письменная работа в рабочей тетради	3	5
	Конспект ОРУ	3	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя	1	2
Итого		12	20

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2 Основы техники выполнения элементов на гимнастических снарядах и методика проведения подготовительной части урока			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Конспекты лекций	1	2
	Выполнение учебных комбинаций	5	8
	Конспект подготовительной части урока	5	8
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя - тестирование	1	2

Итого	12	20
-------	----	----

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
Школьный урок			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Конспекты лекций	2	3
	Проведение анализа урока, пульсометрии и хронометража	3	5
	Конспект, проведение урока	4	5
	Индивидуальное задание	4	5
Итого		13	18

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 4			
Основы техники и методика обучения элементов на гимнастических снарядах			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Тестирование	2	3
	Выполнение комбинаций на гимнастических снарядах	3	4
	Конспектирование методики обучения элементам	2	3
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя Устный опрос	1	2
Итого		8	12

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 5			
Основы техники и методика обучения элементов на гимнастических снарядах			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Тестирование	2	3
	Выполнение комбинаций на гимнастических снарядах	4	5
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя Устный опрос	1	2
Итого		7	10

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*		
	Количество баллов 25 %	min	max
	Экзамен	8	15
Итого		8	15

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БР №1 Тема №2	Индивидуальное задание	3	5
БР №2 Тема №7	Индивидуальное задание	3	5
БР №3 Тема №15,19	Индивидуальное задание	3	5
БР №4, Тема №26	Индивидуальное задание	3	5
Итого		12	20
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
60 – 72	3 (удовлетворительно)
73 – 86	4 (хорошо)
87 – 100	5 (отлично)

*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра-разработчик: кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № _____
от «__» _____ 201__ г.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направления подготовки)
Протокол № _____
от «__» _____ 201__ г.

ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
ГИМНАСТИКИ**

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

Направление подготовки:
44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

квалификация (степень):
Бакалавр

Составители: доцент Ветрова И.В., доцент Люлина Н.В., ст. преподаватель Тарапатин С.В., Шевчук Ю.А.

1. Назначение фонда оценочных средств

Целью создания ФОС дисциплины «Методика преподавания гимнастики» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ООП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

ФОС разработан на основании нормативных документов:

- ФГОС по направлению 44.03.05 Педагогическое образование. Направленность(профиль) образовательной программы: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности
- образовательных программ высшего образования по направлению 44.03.05 Педагогическое образование. Направленность(профиль) образовательной программы: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, 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:

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)
- способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номер	Форма
Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)	Ориентировочный	Философия. Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования.	Текущий	1.2	Анализ нормативных документов Написание эссе на заданную тему. Самодиагностика индивидуальных особенностей памяти, внимания и мышления.
	Когнитивный	Философия. Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационная культура и технологии в образовании. Политология.	Текущий	3,4,5,6,7	Написание аннотации статьи. Составление библиографического списка по заданной теме. Составление различных видов конспектов. Подготовка презентации доклада в Power Point.
	Практикологический	Культурология. Экономика образования. Основы математической обработки информации. Основы научной деятельности Организация проектно-исследовательской деятельности школьников в окружающей среде	Текущий	3,4,5,6,7	Подготовка устного сообщения Написание аннотации статьи. Составление библиографического списка по заданной теме. Составление различных видов конспектов. Подготовка презентации доклада в Power Point.
	Рефлексивно-оценочный	Организация проектно-	Промежуточная аттестация	Вопросы и	Подготовка устного

		исследовательской деятельности школьников в окружающей среде	ция	задания к зачету	сообщения Зачет
Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4)	Ориентировочный	Философия. Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования.	Текущий	1,2	Анализ нормативных документов Написание эссе на заданную тему. Самодиагностика индивидуальных особенностей памяти, внимания и мышления.
	Когнитивный	Философия. Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования. Основы математической обработки информации. Основы научной деятельности	Текущий	3,4,5,6,7	Составление библиографического списка по заданной теме. Составление различных видов конспектов. Подготовка презентации доклада в Power Point. Подготовка устного сообщения
	Практико-ориентированный	Философия. Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования. Основы математической обработки информации. Основы научной деятельности	Текущий	3,4,5,6,7	Составление библиографического списка по заданной теме. Составление различных видов конспектов. Подготовка презентации доклада в Power Point. Подготовка устного сообщения
	Рефлексивно-оценочный	Философия. Иностранный язык. Русский язык и культура речи.	Промежуточная	Вопросы и задания	Зачет

		Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования. Основы математической обработки информации. Основы научной деятельности	аттестация	я к зачету	
--	--	---	------------	------------	--

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

1. Оценочное средство - вопросы к экзамену.
2. Оценочное средство - типовые задания к зачёту.
3. Оценочное средство - типовые задания -тест.

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – вопросы к экзамену, по оценочному средству 2 – типовые задания к зачёту.

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично	(73 - 86 баллов) хорошо	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно
Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6)	Обучающийся на высоком уровне демонстрирует владение рациональными приемами самоорганизации и самообразования.	Обучающийся на среднем уровне использует рациональные приемы самоорганизации и самообразования	Обучающийся на удовлетворительном уровне использует рациональные приемы самоорганизации и самообразования.
Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Обучающийся на высоком уровне способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической	Обучающийся на среднем уровне владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и функциональной подготовленности Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства Способен	Обучающийся на удовлетворительном уровне владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств; Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу Находит различия

(ПК-4)	подготовленности; Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства Владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.); Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития	оперировать основными категориями психологических, педагогических и гимнастических знаний	между психическими процессами, психическими состояниями и психическими свойствами личности.
---------------	---	---	---

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды включают следующие оценочные средства:

- 1 - оформление библиографического списка по заданной теме;
- 2 - составление различных видов конспектов;
- 3 - подготовка презентации доклада в Power Point;
- 4 - подготовка устного сообщения;
- 5 - сдача практических тестов
- 6 - выполнение и проведение комплексов упражнений
- 7 – выполнение учебных комбинаций на гимнастических снарядах

4.2. Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – оформление библиографического списка по заданной теме.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Разнообразие подобранных источников (книги одного и более авторов, статьи, многотомные издания и т.д.)	3
Соответствие подобранных источников заданной теме	2
Правильность оформления библиографического описания подобранных источников	5
Максимальный балл	10

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – составление различных видов конспектов.

Критерии оценивания	Количество баллов
----------------------------	--------------------------

	(вклад в рейтинг)
Составлены все виды конспектов	2
Точность определения характерных особенностей различных видов конспектов	5
Степень раскрытия содержания конспектируемой статьи	3
Максимальный балл	10

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3– подготовка презентации доклада в Power Point.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соответствие презентации техническим требованиям к оформлению слайдов	2
Адекватное количество/соотношение различных видов информации, представленной в презентации	3
Качество структурирования содержания презентации	2
Глубина раскрытия содержания заявленной темы	3
Максимальный балл	10

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4– подготовка устного сообщения.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Композиционная стройность, полнота и логичность изложения	3
Высказывание разных точек зрения, собственных взглядов на проблему	3
Грамотность и выразительность речи	2
Эмоциональность и саморегуляция во время выступления	2
Максимальный балл	10

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – сдача практических тестов

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Владение современной терминологией	3
Владение методикой проведения	3

Правильность выполнения тестов в целом	2
Точность исполнения техники каждого теста	2
Максимальный балл	10

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 6 – выполнение и проведение комплексов упражнений

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Владение современной терминологией	2
Владение методикой проведения	3
Правильность выполнения комплексов в целом	3
Точность исполнения техники каждого упражнения	2
Максимальный балл	10

4.2.7. Критерии оценивания по оценочному средству 7 - выполнение учебных комбинаций на гимнастических снарядах

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Владение современной терминологией	1
Владение методикой обучения	3
Правильность выполнения комбинации в целом	3
Точность исполнения техники каждого упражнения	3
Максимальный балл	10

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

1. Азарова Р.Н., Золотарева Н.М. Разработка паспорта компетенции: Методические рекомендации для организаторов проектных работ и профессорско-преподавательских коллективов вузов. Первая редакция. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет учебно-методических объединений и научно-методических советов высшей школы, 2010. - 52 с.

2. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников. Под ред. В.Д. Шадрикова, И.В. Кузнецовой. М., 2010.- 178 с.

3. Шалашова М.М. Компетентностный подход к оцениванию качества

химического образования. Арзамас: АГПИ, 2011.- 384 с. С.244 – 253.

4. Шкерина Л.В. Измерение и оценивание уровня сформированности профессиональных компетенций студентов – будущих учителей математики: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. - 136 с.

6. Оценочные средства для промежуточной аттестации

6.1. **Типовые задания** к зачёту по дисциплине «Методика преподавания гимнастики»

1 курс (1 семестр)

ЗАДАНИЕ 1. Методика проведения подготовительной части урока: проведение ОРУ различными способами.

ЗАДАНИЕ 2. Выполнить учебную комбинацию из акробатических элементов.

ЗАДАНИЕ 3. Выполнить нормативы ОФП.

1 курс (2 семестр)

ЗАДАНИЕ 1. Провести подготовительную часть урока различными способами.

ЗАДАНИЕ 2. Выполнить учебные комбинации на гимнастических снарядах.

ЗАДАНИЕ 3. Используя каталоги библиотеки КГПУ им. В.П. Астафьева, подобрать литературу по заданной преподавателем теме и оформить библиографический список в соответствии с требованиями ГОСТ.

2 курс (3 семестр)

ЗАДАНИЕ 1. Провести подготовительную часть урока различными способами.

ЗАДАНИЕ 2. Выполнить учебные комбинации на гимнастических снарядах.

ЗАДАНИЕ 3. Используя каталоги библиотеки КГПУ им. В.П. Астафьева, подобрать литературу по заданной преподавателем теме и оформить библиографический список в соответствии с требованиями ГОСТ.

2 курс (4 семестр)

ЗАДАНИЕ 1. Провести школьный урок для различных возрастов.

ЗАДАНИЕ 2. Провести педагогические наблюдения.

ЗАДАНИЕ 3. Выполнить учебную комбинацию из акробатических элементов.

ЗАДАНИЕ 4. Выполнить нормативы СФП.

ЗАДАНИЕ 5. Подготовьте презентацию к докладу в соответствии с правилами создания презентации в программе Power Point (Приложение 3)

3 курс (6 семестр)

ЗАДАНИЕ 1. Используя методику подготовки к устному выступлению (Приложение 4), подготовить устный доклад на заданную тему. Представить подготовленный доклад группе студентов.

ЗАДАНИЕ 2. Используя каталоги библиотеки КГПУ им. В.П. Астафьева, подобрать литературу по заданной преподавателем теме и оформить библиографический список в соответствии с требованиями ГОСТ.

ЗАДАНИЕ 3. Подготовить презентацию к докладу в соответствии с правилами создания презентации в программе Power Point

ЗАДАНИЕ 4. Выполнить учебную комбинацию из акробатических элементов

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

1 курс (1 семестр)

ЗАДАНИЕ 1. - Способы проведения ОРУ.

ЗАДАНИЕ 2. Выполнение акробатических элементов.

1 курс (2 семестр)

ЗАДАНИЕ 1. - Способы проведения ОРУ различными способами.

ЗАДАНИЕ 2.- Написание конспекта подготовительной части урока.

ЗАДАНИЕ 3. Используя каталоги библиотеки КГПУ им. В.П. Астафьева, подберите литературу по заданной преподавателем теме и оформите библиографический список в соответствии с требованиями ГОСТ.

2курс (3семестр)

ЗАДАНИЕ 1. - Способы проведения ОРУ различными способами.

ЗАДАНИЕ 2.- Написание конспекта подготовительной части урока.

ЗАДАНИЕ 3. Используя каталоги библиотеки КГПУ им. В.П. Астафьева, подберите литературу по заданной преподавателем теме и оформите библиографический список в соответствии с требованиями ГОСТ.

2 курс (4 семестр)

ЗАДАНИЕ 1.- Проведение отдельных частей урока

ЗАДАНИЕ 2.- Проведение педагогических наблюдений

ЗАДАНИЕ 3. Используя методику подготовки к устному выступлению (Приложение 2) подготовьте устный доклад на заданную тему. Представьте подготовленный доклад группе студентов.

ЗАДАНИЕ 4. Используя каталоги библиотеки КГПУ им. В.П. Астафьева, подберите литературу по заданной преподавателем теме и оформите библиографический список в соответствии с требованиями ГОСТ.

ЗАДАНИЕ 5. Подготовьте презентацию к докладу в соответствии с правилами создания презентации в программе Power Point

ЗАДАНИЕ 6. Выполнить отдельные элементы на гимнастических снарядах.

3курс (6 семестр)

ЗАДАНИЕ 1. Используя методику подготовки к устному выступлению), подготовить устный доклад на заданную тему. Представить подготовленный доклад группе студентов.

ЗАДАНИЕ 2. Используя каталоги библиотеки КГПУ им. В.П. Астафьева, подобрать литературу по заданной преподавателем теме и оформить библиографический список в соответствии с требованиями ГОСТ.

ЗАДАНИЕ 3. Подготовить презентацию к докладу в соответствии с правилами создания презентации в программе Power Point

ЗАДАНИЕ 4. Выполнить учебную комбинацию из акробатических элементов

8. Оценочное средство - вопросы к экзамену.

Вопросы к экзамену по дисциплине: «Методика преподавания гимнастики» (2 семестр)

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

15. Термины общеразвивающих упражнений
16. Показ положений и движений рук
17. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию
18. Показ положений и движений ног
19. Урок гимнастики в школе
20. Показ исходных положений в ОРУ (стойки, седы)
21. Подготовительная часть урока в школе
22. Показ исходных положений в ОРУ (выпады, наклоны)
23. Основная часть урока в школе
24. Показ исходных положений в ОРУ (приседы, равновесие)
25. Заключительная часть урока в школе
26. Показ исходных положений в ОРУ (упоры)
27. Методы обучения упражнений в школе
28. Основные требования и методические указания к проведению урока по гимнастике
29. Связь физических упражнений с мелодией
30. Физическая нагрузка на уроке
31. Регулирование физической нагрузки на уроке
32. Общая и моторная плотность урока
33. Основные акробатические элементы на уроке гимнастики (перечислить)
34. Подготовка учителя к уроку
35. ОФП на занятиях по гимнастике – понятие, значение, показ.
36. Содержание урока по гимнастике в младших классах
37. Точки гимнастического зала
38. Содержание урока по гимнастике в средних классах
39. Содержание урока по гимнастике в старших классах
40. Перечислить и показать виды гимнастического многоборья
41. Составить физиологическую кривую урока по гимнастике.
42. Дать характеристику основной части урока.
43. Приемы помощи и страховки при обучении элементов в гимнастике.
44. Методы обучения в гимнастике, отличительные особенности обучения.
45. Формы организации занятий по гимнастике в школе, дать характеристику одной из форм.
46. Основные требования и методические указания к проведению урока по гимнастике.
47. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
48. Состав судейской коллегии соревнований по гимнастике.
49. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашнего задания, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.
50. Правила применения терминов, правила сокращения гимнастических терминов.
51. Составить физиологическую кривую урока по гимнастике с учетом частей урока и дать ее характеристику.
52. Особенности организации, содержания и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
53. Программа соревнований по гимнастике. Составить форму заявки на соревнование.
54. Подготовка учителя к уроку.
55. Особенности методики проведения гимнастики с детьми среднего школьного возраста.

56. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.
57. Особенности методики проведения урока с детьми младшего школьного возраста.
58. Требования предъявляемые к терминологии по гимнастике.
59. Обязанности главного судьи на соревнованиях по гимнастике.
60. Составить положение о соревнованиях по гимнастике.
61. Задачи гимнастики.
62. Особенности занятий гимнастикой с женскими группами.
63. Правила, сокращающие запись упражнений. Приемы сокращения записи общеразвивающих упражнений и упражнений на снарядах.
64. Обязанности заместителей главного судьи (перечислить).
65. Особенности занятий с детьми старшего школьного возраста.
66. Урок гимнастики: дать характеристику подготовительной части урока.
67. Сбавки за ошибки в выполнении упражнений на соревнованиях по гимнастике.
68. Урок гимнастики: дать характеристику основной части урока.
69. Обязанности арбитра на соревнованиях по гимнастике (перечислить).
70. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
71. Обязанности коменданта соревнований по гимнастике (перечислить).
72. Страховка и помощь при выполнении упражнений на соревнованиях по гимнастике.
73. План-конспект урока.

**Вопросы к экзамену по дисциплине: «Методика преподавания гимнастики»
(6 семестр)**

1. Составить физиологическую кривую урока по гимнастике.
2. Дать характеристику основной части урока.
3. Приемы помощи и страховки при обучении элементов в гимнастике.
4. Методы обучения в гимнастике, отличительные особенности обучения.
5. Формы организации занятий по гимнастике в школе, дать характеристику одной из форм.
6. Основные требования и методические указания к проведению урока по гимнастике.
7. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
8. Состав судейской коллегии соревнований по гимнастике.
9. Основы спортивной тренировки (основные понятия).
10. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашнего задания, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.
11. Порядок выступления команд и участников.
12. Этапы подготовки юных спортсменов: дать характеристику первому этапу подготовки.
13. Правила применения терминов, правила сокращения гимнастических терминов.
14. Составить физиологическую кривую урока по гимнастике с учетом частей урока и дать ее характеристику.
15. Планирование тренировки: дать характеристику ударному, модельному, настроечному, адаптационно-настроечному микроциклу.
16. Особенности организации, содержания и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
17. Программа соревнований по гимнастике. Составить форму заявки на соревнование.
18. Принципы тренировки: дать характеристику принципу непрерывности, единства, постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам.
19. Гимнастическая терминология и ее значение.

20. Подготовка учителя к уроку.
21. Планирование и учет физической и психической нагрузок.
22. Спортивная гимнастика в дореволюционной России.
23. Особенности методики проведения гимнастики с детьми среднего школьного возраста.
24. Специальная психологическая подготовка.
25. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.
26. Особенности методики проведения урока с детьми младшего школьного возраста.
27. Понятие о тренировке в гимнастике.

28. Требования предъявляемые к терминологии по гимнастике.
29. Обязанности главного судьи на соревнованиях по гимнастике.
30. Составить положение о соревнованиях по гимнастике.
31. Задачи гимнастики.
32. Особенности занятий гимнастикой с женскими группами.
33. Правила, сокращающие запись упражнений. Приемы сокращения записи общеразвивающих упражнений и упражнений на снарядах.
34. Количество судей в бригадах для различных разрядов, как вывести окончательную оценку при четырех и двух судьях.
35. Обязанности заместителей главного судьи (перечислить).
36. Особенности занятий с детьми старшего школьного возраста.
37. Урок гимнастики: дать характеристику подготовительной части урока.
38. Сбавки за ошибки в выполнении упражнений на соревнованиях по гимнастике.
39. Понятие о психограмме спортивной гимнастики, общая и специальная психологическая подготовка в гимнастике.
40. Урок гимнастики: дать характеристику основной части урока.
41. Обязанности арбитра на соревнованиях по гимнастике (перечислить).
42. Планирование тренировки: понятие о микроцикле, втягивающем и основном микроцикле.
43. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
44. Обязанности коменданта соревнований по гимнастике (перечислить).
45. Планирование тренировки: дать характеристику ударному, модельному, настроечному и адаптивному микроциклам.
46. История спортивной гимнастики.
47. Страховка и помощь при выполнении упражнений на соревнованиях по гимнастике.
48. Периоды тренировки в гимнастике.
49. План-конспект урока.
50. Попытки на соревнованиях по гимнастике.
51. Принципы тренировки: дать характеристику принципу волнообразности динамики тренировочных нагрузок, принципу цикличности тренировочного процесса.

Гимнастика (тесты).

1.Стойка на голове выполняется:

опора только на руки

опора только на голову

опора распределяется равномерно на три точки опоры

(коэффициент сложности - 1)

2. Прыжок ноги врозь через коня в длину выполняется:

поочередным толчком ногами о мостик с одновременной постановкой рук на опору
поочередным толчком ногами о мостик с поочередной постановкой рук на опору
толчком двух с одновременной постановкой рук на опору

(коэффициент сложности - 1)

3. Подъем переворотом выполняется:

за счет толчка и активного сгибания рук
поочередным толчком и махом с прямыми руками
за счет маха и одновременного толчка, активно сгибая руки

(коэффициент сложности - 2)

4. Одноименный перемах правой выполняется:

руки прямые, спина прямая, ноги слегка согнуты
руки согнуты, спина прямая, перемах как можно выше
руки прямые, спина прямая, перемах как можно выше

(коэффициент сложности - 1)

5. Подъем силой выполняется:

хватом сверху, кисти рук держать поближе друг к другу, локти разведены наружу,
подтягиваясь выйти в упор
хватом сверху, за счет мощного быстрого движения ногами назад и активного
нажима на кольца вниз через стороны
**глубокий хват, кисти рук держать поближе друг к другу, подтягиваясь быстро
подать плечи вперед и выйти в упор**

(коэффициент сложности - 2)

6. Подъем разгибом выполняется:

из вися махом вперед согнуть руки, поднести таз к перекладине, выйти в упор
из вися согнуть руки, переворотом выйти в упор
**махом вперед согнуться в тазобедренных суставах, направляя стопы ног к грифу
перекладины, активным разгибанием вверх – вперед, приближая таз к
перекладине, упор**

(коэффициент сложности - 3)

7. Кувырок, назад прогнувшись, выполняется:

перекатом в стойку на лопатки с одновременной постановкой рук к плечам,
опускаясь в упор, лежа на бедра
наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги с отведением рук в стороны,
выполнить перекат в положение, лежа на животе
**перекатом на лопатки с отведением рук в стороны, разгибаясь через стойку на
плече с последующим перекатом через грудь и живот в упор на бедрах**

(коэффициент сложности - 2)

8.Стойка на лопатках выполняется:

хватом за боковую плоскость бревна, локти в стороны, туловище прямое
хватом прямыми руками за головой с незначительным сгибанием в тазобедренном суставе

хватом нижней плоскости бревна, локтями зажимая голову с прямым туловищем

(коэффициент сложности - 1)

9.Прыжок, согнув ноги через коня в ширину выполняется:

поочередным толчком и сгибанием ног с последующим толчком руками
одновременным активным толчком ногами с поочередной постановкой рук
одновременным сгибанием в тазобедренном и коленном суставах, с последующим толчком руками

(коэффициент сложности - 2)

10. Рондат выполняется:

за счет наклона туловища и сгибания в тазу

за счет скорости разбега и быстрой постановки рук на пол

за счет сгибания толчковой ноги и активного маха другой ногой с поочередной постановкой рук

за счет небольшого наклона туловища, без сгибания в тазобедренном суставе, с поочередной постановкой рук

(коэффициент сложности - 3)

11. Оборот назад в упоре выполняется:

за счет отмаха назад, подавая плечи назад с одновременным сгибанием рук и движением ног вперед до положения упора

за счет активного движения назад, сгибаясь в тазобедренном суставе прийти в упор

за счет активного маха назад, приближая тело к жерди, отводя плечи назад, подавая ноги вперед, завершая оборот в положении упора

(коэффициент сложности - 3)

12.Соскок перемахом двумя выполняется:

из упора ноги врозь, за счет активного перемаха ногой вперед через коня;

из упора ноги врозь за счет сгибания в тазобедренном суставе, силой перенося обе ноги за снаряд

из упора ноги врозь, соединяя обе ноги, активным движением ногами по кругу с большой амплитудой сделать соскок с поворотом боком к снаряду

(коэффициент сложности - 2)

13.Соскок переворотом ноги врозь выполняется:

из вися согнувшись, разгибание вверх – назад, опустить руки

махом вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах с последующим опусканием рук в положении вис согнувшись

махом вперед через вис, прогнувшись ноги врозь, с последующим опусканием рук
(коэффициент сложности - 2)

14.Соскок махом вперед с поворотом выполняется:

махом вперед, толчком бедром о жердь
махом вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, сгибая опорную руку
махом вперед с переводом от О.Ц.Т. в сторону соскока с последующим поворотом и опорой на руку
(коэффициент сложности - 2)

15.Соскок переворотом боком выполняется:

с конца бревна махом одной толчком другой, сгибаясь в тазобедренном суставе с одновременной постановкой рук
с конца бревна махом одной толчком другой с небольшим наклоном туловища без сгибания в тазобедренном суставе с одновременной постановкой рук
с конца бревна махом одной толчком другой с небольшим наклоном туловища без сгибания в тазобедренном суставе с поочередной постановкой рук
(коэффициент сложности - 2)

16.Оборот вперед в упоре выполняется:

за счет поднятия плеч вверх – вперед и создания инерции для последующего движения по обороту
за счет скорости предшествующего элемента
плечи подаются вперед, голова несколько наклонена на грудь, прижимая бедра к перекладине, ноги отводятся назад, сгибаясь в тазобедренном суставе, активное движение головы и плеч вперед до положения упора
(коэффициент сложности - 3)

1. Характеристика тест – билета:

Количество заданий в тесте: 50

Время выполнения теста: 30 минут

Форма заданий: закрытая форма

Содержание теста:

Дисциплина – спортивная гимнастика с методикой преподавания

1 курс

юноши

- 1.1.Стойка на голове (*вольные упражнения*)
- 1.2.Переворот боком (*вольные упражнения*)
- 1.3 Прыжок ноги врозь через коня в длину (*опорный прыжок*)
- 1.4.Подъем махом вперед из упора на руках (*брусья*)
- 1.5.Подъем переворотом (*перекладина*)

девушки

- 1.6.Мост из положения стоя (*вольные упражнения*)
- 1.7.Переворот боком «Колесо» (*вольные упражнения*)
- 1.8.Подъем переворотом (*брусья р/в*)
- 1.9.Спад (*брусья р/в*)
- 1.10.Прыжок ноги врозь через коня в ширину (*опорный прыжок*)

2 курс

юноши

- 2.1.Стойка на руках (*вольные упражнения*)
- 2.2.Одноименный перемах правой (*конь – махи*)
- 2.3.Подъем силой (*кольца*)
- 2.4.Подъем махом назад (*брусья*)

2.5.Подъем разгибом *(перекладина)*

2.6.Прыжок согнув ноги через коня в длину *(опорный прыжок)*

девушки

2.7.Кувырок назад прогнувшись *(вольные упражнения)*

2.8.Подъем толчком двумя *(брусья р/в)*

2.9.Стойка на лопатках *(бревно)*

2.10.Прыжок согнув ноги через коня в ширину *(опорный прыжок)*

3 курс

юноши

3.1.Рондат *(вольные упражнения)*

3.2.Оборот вперед согнувшись из упора *(кольца)*

3.3.Из упора на руках подъем разгибом *(брусья)*

3.4.Спад подъем разгибом *(перекладина)*

3.5.Прямое скрещение *(конь – махи)*

3.6.Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о ближнюю часть снаряда *(опорный прыжок)*

девушки

3.7.Прыжок боком через коня в ширину *(опорный прыжок)*

3.8.Оборот назад в упоре *(брусья р/в)*

3.9.Кувырок вперед в положение лежа на спине согнувшись *(бревно)*

3.10.Стойка на руках, кувырок вперед *(вольные упражнения)*

4 курс

юноши

4.1.Подъем разгибом с опорой на голову *(вольные упражнения)*

4.2.Соскок перемахом двумя *(конь – махи)*

4.3.Соскок переворотом ноги врозь *(кольца)*

4.4.Соскок махом вперед с поворотом *(брусья)*

4.5.Прыжок переворотом через коня в длину (*опорный прыжок*)

4.6.Оборот назад в упоре (*перекладина*)

девушки

4.7.Прыжок углом через коня в ширину (*опорный прыжок*)

4.8.Соскок дугой (*брусья р/в*)

4.9.Соскок переворотом боком (*бревно*)

4.10.Рондат (*вольные упражнения*)

5 курс

юноши

5.1.Переворот вперед с разбега (*вольные упражнения*)

5.2.Круг двумя (*конь – махи*)

5.3.Подъем разгибом (*кольца*)

5.4.Прыжок рондатов через коня в длину (*опорный прыжок*)

5.5.Кувырок назад прогнувшись (*брусья*)

5.6.Оборот вперед в упоре (*перекладина*)

девушки

5.7.Прыжок переворотом через коня в ширину (*опорный прыжок*)

5.8.Оборот вперед правой (левой)

5.9.С разбега махом одной толчком другой вскок на правую (левую) поперек бревна (*бревно*)

5.10.Переворот вперед на две (*вольные упражнения*)

№ п/п	№ дидактической единицы	№ темы задания	Вопросы и ответы	Номер верного ответа	Коэффициент сложности
			1 курс		
1			<p>Юноши</p> <p style="text-align: center;">Вольные упражнения</p> <p>Стойка на голове выполняется:</p> <p>1. опора распределяется равномерно на три точки опоры;</p> <p>2. опора только на руки;</p> <p>3. опора только на голову</p> <p>Переворот боком выполняется:</p> <p>1. махом одной, толчком другой, лицом по направлению движения и поочередной постановкой рук на опору;</p> <p>2. махом одной, толчком другой с одновременной постановкой рук, сгибаясь в тазобедренных суставах;</p> <p>3. махом одной толчком другой, с поочередной постановкой рук, сгибаясь в тазобедренных суставах</p> <p style="text-align: center;">опорный прыжок</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в длину выполняется:</p> <p>1. толчком двух с одновременной постановкой рук на опору;</p> <p>2. поочередным толчком ногами о мостик с одновременной постановкой рук на опору;</p> <p>3. поочередным толчком ногами о мостик с поочередной постановкой рук</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>

			<p>на опору</p> <p style="text-align: center;"><i>брусья</i></p> <p>Подъем махом вперед из упора на руках выполняется:</p> <p>1.из размахиваний в упоре на руках, хлестовым движением ногами вверх – вперед, энергично отталкиваясь плечами от жердей выйти в упор;</p> <p>2.из размахиваний в упоре на руках с окончанием маха вперед, согнуться в тазобедренных суставах, энергичное разгибание с одновременным активным нажатием руками на жерди выйти в упор</p> <p>3.из размахивания в упоре на руках, силой выйти в упор</p> <p style="text-align: center;"><i>перекладина (высокая)</i></p> <p>Подъем переворотом выполняется:</p> <p>1.из виса согнуть руки, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу, поднять плечи и выйти в упор;</p> <p>2.из виса поднести прямые ноги к перекладине, переворотом назад, упор;</p> <p>3.махом вперед, активно согнуться в тазобедренных суставах, разгибанием выйти в упор</p>		
	1	1.4		1	2
	1	1.5		1	1

2	1	1.6	<p><i>Девушки</i></p> <p>Вольные упражнение</p> <p>Мостик по гимнастической скамейке</p> <p>1.прогибаясь в спине, сгибая руки и ноги;</p> <p>2.за счет прогиба в спине и сгибания ног;</p> <p>3.за счет выведения бедер вперед, прогиба в спине и одновременной постановки рук</p> <p>Переворот в мостик</p> <p>1.махом одной толчком другой, лицом по направлению движения и поочередной постановкой рук на одной линии;</p> <p>2. с одновременной постановкой рук, сгибаясь в тазобедренном суставе, махом одной толчком другой;</p> <p>3.с поочередной постановкой рук, сгибаясь в тазобедренном суставе, махом одной толчком другой</p> <p>брусья р/в</p> <p>Подъем переворотом</p> <p>1.за счет толчка и активного сгибания</p>	3	2
	1	1.7		1	2

			<p>рук;</p> <p>2.поочередным толчком и махом с прямыми руками;</p> <p>3.за счет маха и одновременного толчка, активно сгибая руки</p> <p>Сидя выполняются:</p> <p>1.за счет сгибания рук и подачи ног вперед;</p> <p>2.за счет активного движения плечами назад на прямых руках, приходя в вис согнувшись, разгибом прийти в вис лежа н/ж</p> <p>3.активным движением плечами назад на согнутых руках с отведением головы назад, опускаясь в вис лежа на н/ж</p> <p style="text-align: center;">опорный прыжок</p> <p>Прыжок вперед через вращение выполняется:</p>		
	1	1.8	<p>1.за счет сгибания рук и подачи ног вперед;</p> <p>2.за счет активного движения плечами назад на прямых руках, приходя в вис согнувшись, разгибом прийти в вис лежа н/ж</p> <p>3.активным движением плечами назад на согнутых руках с отведением головы назад, опускаясь в вис лежа на н/ж</p> <p style="text-align: center;">опорный прыжок</p> <p>Прыжок вперед через вращение выполняется:</p>	3	2
	1	1.9	<p>1.активным толчком с разведением ног и одновременным толчком руками;</p> <p>2.активным толчком и разведением ног с поочередным толчком руками;</p> <p>3.за счет активного толчка ногами с последующим разведением ног и сгибанием в тазобедренном суставе</p>	2	2
	1	1.10		1	1

			2 курс		
3	1	2.1	<p style="text-align: center;">Юноши</p> <p><i>Вольные упражнения</i></p> <p>Выполнение стойки на руках выполняется:</p> <p>1.руки прямые, угол в плечевых суставах отсутствует, спина прямая;</p> <p>2.руки прямые, угол в плечевых суставах не менее 30 градусов, спина прямая;</p> <p>3.руки прямые, в спине прогнуться, угол в плечевых суставах отсутствует;</p> <p style="text-align: center;">конь – махи</p> <p>Одноименный перемах правой выполняется:</p> <p>1.руки прямые, спина прямая, ноги слегка согнуты;</p> <p>2.руки согнуты, спина прямая, перемах как можно выше;</p> <p>3.руки прямые, спина прямая, перемах как можно выше</p> <p style="text-align: center;">кольца</p> <p>Подъем силой выполняется:</p> <p>1.хватом сверху, кисти рук держать поближе друг к другу, локти разведены наружу, подтягиваясь выйти в упор;</p> <p>2.глубокий хват, кисти рук держать</p>	1	2
	1	2.2	<p>1.руки прямые, спина прямая, ноги слегка согнуты;</p> <p>2.руки согнуты, спина прямая, перемах как можно выше;</p> <p>3.руки прямые, спина прямая, перемах как можно выше</p>	3	1

	1	2.3	<p>поближе друг к другу, подтягиваясь быстро подать плечи вперед и выйти в упор;</p> <p>3.хватом сверху, за счет мощного быстрого движения ногами назад и активного нажима на кольца вниз через стороны</p> <p style="text-align: center;">брусья</p> <p>Подъем махом назад выполняется:</p> <p>1. из размахивания в упоре на руках, энергичным хлестовым движением ног следует отталкивание руками от жердей, выход в упор;</p> <p>2. из упора на руках, махом вперед поднять прямое тело и ноги над жердями, согнуться, выполняется разгибание быстрым и движением выйти в упор;</p>	2	2
	1	2.4	<p>3. из размахивания в упоре на руках, силой выпрямить руки, выйти в упор</p> <p style="text-align: center;">перекладина</p> <p>Подъем разгибом выполняется:</p> <p>1. махом вперед согнуться в тазобедренных суставах, направляя стопы ног к грифу перекладины, активным разгибанием вверх – вперед, приближая таз к перекладине, упор;</p> <p>2. из виса махом вперед согнуть руки, поднести таз к перекладине, выйти в упор;</p> <p>3. из виса согнуть руки, переворотом выйти в упор</p> <p style="text-align: center;">опорный прыжок</p> <p>Прыжок согнув ноги через коня в длину выполняется:</p>	1	1

	1	2.5	<p>1.с одновременным сгибанием в тазобедренном и коленном суставах, с последующим толчком руками о дальнюю часть снаряда;</p> <p>2.с поочередным толчком и сгибанием ног и последующим толчком руками о ближнюю часть снаряда;</p> <p>3.с одновременным активным толчком ногами и поочередной постановкой рук и толчком о дальнюю часть снаряда</p>	1	3
	1	2.6		1	2
4			<p>Девушки</p> <p>Вольные упражнения</p>		

	1	2.7	<p>Кувшинок на проушинах в висе</p> <p>1. перекатом на лопатки с отведением рук в стороны, разгибаясь через стойку на плече с последующим перекатом через грудь и живот в упор на бедрах;</p> <p>2. перекатом в стойку на лопатки с одновременной постановкой рук к плечам, опускаясь в упор лежа на бедра;</p> <p>3. наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги с отведением рук в стороны, выполнить перекаат в положение лежа на животе</p> <p style="text-align: center;">брусья р/в</p> <p>Подъем на мостик в висе</p> <p>1. за счет одновременного толчка ногами, выхода в упор на в/ж через согнутые руки;</p>	1	2
	1	2.8	<p>2. из виса присев на н/ж выполняется за счет одновременного разгибания ног и надавливания прямыми руками на в/ж;</p> <p>3. за счет одновременного толчка руками и поочередного сгибания рук в упор на в/ж</p> <p style="text-align: center;">бревно</p> <p>Стойка на лопатках в висе</p> <p>1. хватом нижней плоскости бревна, локтями зажимая голову с прямым туловищем;</p> <p>2. хватом за боковую плоскость бревна, локти в стороны, туловище прямое;</p> <p>3. хватом прямыми руками за головой с незначительным сгибанием в тазобедренном суставе</p>	2	3
	1	2.9	<p style="text-align: center;">опорный прыжок</p> <p>Прыжок с упора через вращение в висе</p>	1	1

	1	2.10	<p>1. одновременным сгибанием в тазобедренном и коленном суставах, с последующим толчком руками;</p> <p>2. поочередным толчком и сгибанием ног с последующим толчком руками;</p> <p>3.одновременным активным толчком ногами с поочередной постановкой рук</p>	1	2
			3 курс		
5	1	3.1	<p style="text-align: center;">Юноши</p> <p><i>Вольные упражнения</i> Рондат выполняется:</p> <p>1.за счет наклона туловища и сгибания в тазу;</p> <p>2.за счет небольшого наклона туловища, без сгибания в тазобедренном суставе, с поочередной постановкой рук;</p> <p>3.за счет скорости разбега и быстрой</p>	2,4	3

			<p>постановки рук на пол;</p> <p>4.за счет сгибания толчковой ноги и активного маха другой ногой с поочередной постановкой рук</p> <p style="text-align: center;">кольца</p> <p>Оборот вперед согнувшись из упора</p> <p>1.без остановки за счет медленного сгибания рук и опускания плеч вперед вниз в вис согнувшись с последующим подъемом силой;</p> <p>2.за счет медленного опускания плеч вперед вниз в вис согнувшись, затем за счет резкого разгибания вперед подъем в упор;</p> <p>3.из размахиваний в упоре за счет резкого опускания плеч вперед вниз в вис согнувшись, затем за счет медленного подъема силой, не разгибаясь выйти в упор</p> <p style="text-align: center;">брусья</p> <p>Из упора на руках подъем разгибом в упор выполняется:</p> <p>1.из упора на руках согнувшись, за счет резкого разгибания и перевода тяжести тела в упор;</p> <p>2.из упора на руках махом вперед подъем в упор</p> <p>3.за счет резкого разгибания и перехода в вис</p>		
	1	3.2		1	3
	1	3.3	<p style="text-align: center;">перекладина</p> <p>Спад подъем разгибом выполняется:</p> <p>1.из упора опускание вперед в вис согнувшись, разгибанием вверх – вперед, упор;</p> <p>2.из упора согнуть руки, силой перейти</p>	1	2

			<p>в вис согнувшись, разгибанием вверх – вперед, упор;</p> <p>3.из упора, отводя плечи назад, прямыми руками перейти в вис согнувшись, разгибанием вверх – вперед, упор</p> <p style="text-align: center;"><i>конь – махи</i></p> <p>Прямое скрещение выполняется:</p> <p>1.из упора ноги врозь силой, сгибаясь в тазобедренном суставе;</p> <p>2.из упора ноги врозь, перемещением веса тела на опорную руку и высокого маха;</p> <p>3.из упора два последовательных перемаха, один из которых разнонаправленный, а другой – однонаправленный</p> <p style="text-align: center;"><i>опорный прыжок</i></p> <p>Прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть снаряда через коня в длину выполняется:</p> <p>1.с активным толчком и разведением ног с одновременным толчком руками о ближнюю часть снаряда;</p> <p>2.с активным толчком и разведением ног, с поочередным толчком руками о ближнюю часть снаряда;</p> <p>3.за счет активного толчка ногами и последующего их разведения со сгибанием в тазобедренном суставе, толчком руками о дальнюю часть снаряда</p>	3	3
	1	3.4			
	1	3.5		2	3

	1	3.6		1	3
6	1	3.7	<p>Девушки</p> <p><i>Опорный прыжок</i></p> <p>Прыжок углом через коня в ширину</p> <p>выполняется:</p> <p>1. с прямого разбега, одновременно толкаясь ногами, опорой руками о снаряд, с последующим переносом веса тела на одну руку, разогнувшись в тазобедренном суставе с приземлением спиной к снаряду;</p> <p>2. с прямого разбега, одновременным толчком рук и ног с незначительным сгибанием туловища над снарядом;</p> <p>3. с косого разбега, одновременным толчком рук и ног, сгибаясь в</p>	1	3

			<p>тазобедренных суставах, приземляясь боком к снаряду</p> <p style="text-align: center;">брусья р/в</p> <p>Оборот назад в упоре выполняется:</p> <p>1.за счет отмаха назад, подавая плечи назад с одновременным сгибанием рук и движением ног вперед до положения упора;</p> <p>2.за счет активного маха назад, приближая тело к жерди, отводя плечи назад, подавая ноги вперед, завершая оборот в положении упора;</p> <p>3.за счет активного движения назад, сгибаясь в тазобедренном суставе прийти в упор</p>		
	1	3.8	<p style="text-align: center;">бревно</p> <p>Кувырок вперед в положение лежа на спине согнувшись выполняется:</p> <p>1.Из упора присев, захватом о нижнюю плоскость бревна, зажимая голову локтями, приподнимая таз;</p> <p>2.руки ставя на верхнюю поверхность бревна, касаясь головой о снаряд, приподнимая таз выполнить элемент;</p> <p>3.хватом за боковую поверхность, выпрямляя ноги и ставя голову на макушку выполнить элемент</p>	2	3
	1	3.9	<p style="text-align: center;">вольные упражнения</p> <p>Стойка на руках, кувырок вперед:</p> <p>1.со стойки на руках, начиная падение вперед с прямыми руками и прямым туловищем, выполнить перекат вперед в группировке в упор присев;</p> <p>2.со стойки на руках, начиная падение вперед с прямыми руками и прямым</p>	1	3

	1	3.10	<p>туловищем выполнить кувырок вперед;</p> <p>3.со стойки на руках, сгибаясь в тазобедренном суставе и сгибая руки выполнить кувырок вперед</p>	1,2	3
			4 курс		
7	1	4.1	<p>Юноши</p> <p><i>Вольные упражнения</i></p> <p>Подъем разгибом с опорой на голову</p> <p>выполняется:</p> <p>1.за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе, одновременно толкаясь ногами;</p> <p>2.прямым туловищем без сгибания в тазобедренном суставе;</p> <p>3.за счет сильного толчка руками без разгибания в тазобедренном суставе</p>	1	3

			конь – махи		
	1	4.2	<p>Соскок перемахом двумя выполняется:</p> <p>1.из упора ноги врозь, за счет активного перемаха ногой вперед через коня;</p> <p>2.из упора ноги врозь за счет сгибания в тазобедренном суставе, силой перенося обе ноги за снаряд;</p> <p>3.из упора ноги врозь, соединяя обе ноги, активным движением ногами по кругу с большой амплитудой сделать соскок с поворотом боком к снаряду</p>	3	2
			кольца		
	1	4.3	<p>Соскок переворотом ноги врозь выполняется:</p> <p>1.махом вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах с последующим опусканием рук в положении вис согнувшись;</p> <p>2.махом вперед через вис прогнувшись ноги врозь, с последующим опусканием рук;</p> <p>3.из виса согнувшись, разгибание вверх – назад, опустить руки</p>	1,2	2
			брусья		
			<p>Соскок махом вперед с поворотом выполняется:</p> <p>1.махом вперед с переводом от О.Ц.Т. в сторону соскока с последующим поворотом и опорой на руку;</p> <p>2.махом вперед, толчком бедром о жердь;</p> <p>3.махом вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, сгибая</p>		

	1	4.4	<p>опорную руку</p> <p style="text-align: center;">опорный прыжок</p> <p>Прыжок переворотом через коня в длину</p> <p>выполняется:</p> <p>1. после разбега и толчка ногами, выполнить постановку рук на ближнюю часть снаряда, сгибаясь в тазобедренном суставе, выйти в стойку на руках, после чего выполнить вторую фазу полета и приземление;</p> <p>2. после разбега и толчка ногами, постановки рук на дальнюю часть снаряда, выполняя сгибание и разгибание туловища, закончить прыжок и приземлиться на расстоянии 1 м. от снаряда;</p> <p>3. после разбега и толчка ногами, быстро отвести их назад до слегка прогнутого положения, проходя через положение стойки на руках, выполнить отталкивание о дальнюю часть снаряда фазу полета и приземления</p>	1	2
	1	4.5	<p style="text-align: center;">перекладина</p> <p>Оборот назад в упоре выполняется:</p> <p>1. после отмаха назад, прижимая бедра к перекладине, плечи подаются назад, а ноги вперед не значительно сгибаясь в тазобедренном суставе, упор;</p> <p>2. после отмаха начать движение ногами вперед, на согнутых руках выполнить оборот;</p> <p>3. активно подавая плечи назад, на прямых руках, сгибаясь в тазобедренных суставах, прийти в упор</p>	3	3

	1	4.6		1	2
8	1	4.7	<p>Девушки</p> <p><i>Опорный прыжок</i></p> <p>Прыжок углом с косого разбега</p> <p>выполняется:</p> <p>1. с прямого разбега, толчком двумя, одновременной постановкой рук и приземлением спиной к снаряду;</p> <p>2. толчком одной, махом другой с соединением ног над снарядом с</p>	2	2

			<p>последовательной постановкой рук и приземлением боком к снаряду;</p> <p>3.толчком одной, махом другой с одновременной постановкой рук, выпрямлением туловища и приземлением лицом к снаряду</p> <p style="text-align: center;">брусья р/в</p> <p>Соскок дугой выполняется:</p> <p>1.первая половина соскока аналогична выполнению оборота назад в упоре, вторая часть заключается в полном разгибании тазобедренном суставе с отведением головы и рук назад и опусканием жерди;</p> <p>2.первая половина соскока аналогична выполнению оборота назад в упоре, а вторая выполняется за счет сгибания рук и опускания ног;</p> <p>3.первая половина соскока аналогична спаду назад, вторая выполняется за счет разгибания в тазобедренных суставах</p>		
	1	4.8	<p style="text-align: center;">бревно</p> <p>Соскок переворотом боком выполняется:</p> <p>1.с конца бревна махом одной толчком другой, сгибаясь в тазобедренном суставе с одновременной постановкой рук;</p> <p>2.с конца бревна махом одной толчком другой с небольшим наклоном туловища без сгибания в тазобедренном суставе с одновременной постановкой рук;</p> <p>3.с конца бревна махом одной толчком другой с небольшим наклоном туловища без сгибания в тазобедренном суставе с поочередной</p>	1	3
	1	4.9	<p>Соскок переворотом боком выполняется:</p> <p>1.с конца бревна махом одной толчком другой, сгибаясь в тазобедренном суставе с одновременной постановкой рук;</p> <p>2.с конца бревна махом одной толчком другой с небольшим наклоном туловища без сгибания в тазобедренном суставе с одновременной постановкой рук;</p> <p>3.с конца бревна махом одной толчком другой с небольшим наклоном туловища без сгибания в тазобедренном суставе с поочередной</p>	3	2

			<p>постановкой рук</p> <p><i>вольные упражнения</i></p> <p>Рондат выполняется:</p> <p>1.махом одной толчком другой с небольшим наклоном туловища без сгибания в тазобедренном суставе с поочередной постановкой рук;</p> <p>2.приземлением на 2 ноги;</p> <p>3.за счет сгибания в тазобедренном суставах и одновременной постановкой рук</p>		
	1	4.10		1,2	3
			5 курс		
9	1	5.1	<p>Юноши</p> <p><i>Вольные упражнения</i></p> <p>Переворот вперед с разбега выполняется:</p> <p>1.одновременной постановкой рук,</p>	3	3

			<p>толчком руками, приземление на обе ноги;</p> <p>2.после толчка руками должна присутствовать фаза полета;</p> <p>3.за счет высокой скорости разбега и активного замаха ногами</p> <p style="text-align: center;">конь – махи</p> <p>Круг двумя выполняется:</p> <p>1.за счет переноса тяжести тела на опорную руку и включением в работу мышц плечевого пояса и активного движения ногами по кругу с большой амплитудой;</p> <p>2.за счет сгибания и разгибания тела в тазобедренном суставе;</p> <p>3.за счет силы мышц живота, рук и ног</p>		
	1	5.2	<p style="text-align: center;">кольца</p> <p>Подъем разгибом выполняется:</p> <p>1.за счет перевода в упор плечевого пояса без разгибания в тазобедренном суставе;</p> <p>2.за счет опускания ног и включения в работу мышц рук;</p> <p>3.за счет резкого разгибания и перевода плечевого пояса из виса согнувшись в упор с прямыми ногами</p>	1	3
	1	5.3	<p style="text-align: center;">опорный прыжок</p> <p>Прыжок рондатом через коня в длину выполняется:</p> <p>1.за счет скорости полученной при разбеге, толчка ногами о мостик, маха ногами после толчка, одновременной постановки рук с фазой полета и приземлением на обе ноги;</p>	3	3

	1	5.4	<p>2.за счет скорости разбега, активного замаха ногами с одновременным поворотом на 180 градусов и одновременной постановкой рук на снаряд;</p> <p>3.за счет скоростного разбега, в замахах с разведением ног и толчком с согнутых рук</p> <p style="text-align: center;">брусья</p> <p>Кувырок назад прогнувшись выполняется:</p> <p>1.за счет маха ногами и переката плечами по снаряду, сгибания в тазобедренном суставе с широким разведением локтей и перехватом рук;</p> <p>2.за счет маха ногами и толчка руками;</p> <p>3.за счет широкой амплитуды движения и перехвата рук</p> <p style="text-align: center;">перекладина</p> <p>Оборот вперед в упоре выполняется:</p> <p>1.за счет поднятия плеч вверх – вперед и создания инерции для последующего движения по обороту;</p> <p>2.за счет скорости предшествующего элемента</p>	2	3
	1	5.5	<p>3.после отмаха вперед, плечи подаются вперед, голова несколько наклонена на грудь, прижимая бедра к перекладине, ноги отводятся назад, сгибаясь в тазобедренном суставе, активное движение головы и плеч вперед до положения упора</p>	1	3
				3	3

	1	5.6			
10	1	5.7	<p>Девушки</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Прыжок переворотом через коня в ширину выполняется:</p> <p>1. После разбега и толчка ногами выполнить постановку рук на снаряд, сгибаясь в тазобедренном суставе, выйти в стойку на руках, после чего выполнить вторую фазу полета и приземления;</p> <p>2. После разбега и толчка ногами, постановки рук на снаряд выполнять сгибание и разгибание туловища, закончить прыжок и приземлиться на расстоянии 1 м. от снаряда;</p> <p>3. После разбега и толчка ногами, быстро отвести их назад до слегка прогнутого положения, проходя через положение стойки на руках, выполнить</p>	3	3

			<p>отталкивание руками, фазу полета и приземление</p> <p style="text-align: center;">брусья</p> <p>Оборот вперед правой (левой)</p> <p>выполняется:</p> <p>1. хватом сверху, приподнимая таз и правую ногу вперед, потянуться плечами вверх – вперед завершить оборот упором ноги врозь правой;</p> <p>2. хватом снизу, приподнимая таз и правую ногу вперед, потянуться плечами вверх – вперед, завершить оборот упором ноги врозь правой;</p> <p>3. хватом снизу, выполнить шаг правой с активным опусканием плеч вперед, завершая оборот и сгибая правую прийти в упор ноги врозь правой</p> <p style="text-align: center;">бревно</p> <p>С разбега махом одной толчком другой вскок на правую (левую) поперек бревна</p> <p>выполняется:</p> <p>1. шагом левой, махом правой, руки в стороны прийти в полуприсед на правую;</p> <p>2. с 2-3 шагов разбега толчком одной, махом другой и активным движением рук вперед прийти в стойку на правую (левую);</p> <p>3. с 2-3 шагов разбега махом одной, толчком другой с активным движением рук вперед, выполнить вскок в стойку на двух</p> <p style="text-align: center;">вольные упражнения</p> <p>Переворот вперед на две выполняется:</p>		
	1	5.8		2	3
	1	5.9		2	3

	1	5.10	<p>1.толчком двумя, пройдя положение стойки на руках, выполнить гимнастический мост, через согнутые ноги встать;</p> <p>2.через стойку на руках, с последующим сгибанием рук и ног прийти в положение «моста», активно толкаясь руками, встать;</p> <p>3.через стойку на руках, с последующим отведением плеч «вперед», прогибаясь, выполнить гимнастический «мост» с последующим выведением бедер вперед и подниманием плеч</p>	3	3
--	---	------	--	---	---

4.5. Структура теста:

Расчет количества заданий (ТЗ) по курсам

курс	Количество заданий включаемых в тест	% к общему числу заданий
1	10	20%
2	10	20%
3	10	20%
4	10	20%
5	10	20%

Спецификация теста

Назначение теста	Контроль знаний по дисциплине: спортивная
-------------------------	---

	гимнастика с методикой преподавания
Количество вопросов	50
Количество разделов	10
Дата создания	Январь, 2002 г.
Авторы	Шевчук В.А., Кравцова З.В., Борисова Н.В., Морозов Д.А., Ветрова И.В., Ляпидовский С.Ю.
Проверка	Октябрь – декабрь 2002 г.
Дата последней проверки	Февраль 2003 г.
Количество вариантов	1
Количество вопросов в варианте	50

Таблица разделов

№	Количество вопросов в разделе	Коэффициент сложности
1	5	1,2
2	5	1,2
3	6	1,2,3
4	4	1,2,3
5	6	2,3
6	4	3
7	6	2,3
8	4	2,3
9	6	3
10	4	3

Тестовые задания по спортивной гимнастике с методикой преподавания с целью выяснения уровня знаний у студентов факультета ФФКиС по специальностям: 033300 «Безопасность и жизнедеятельность» и 033100 «Физическая культура ». Задания составлены на основе требований, предъявляемых государственным образовательным стандартом.

Описание параметров заданий:

1.1 Форма заданий: задания с выбором 1,2 правильных ответов из нескольких предложенных.

1.2. Уровень сложности: 1,2,3, балла.

1.3. Перечень проверяемых в данном наборе элементов: знание техники выполнения и методике их обучения.

1.4. Правила оценки заданий набора: за правильный ответ студент получает

1 балл, за неправильный ответ – 0 баллов.

ТЕМЫ КУРСОВЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: « Методика преподавания гимнастики»

1. Характерные методические особенности гимнастики.
2. Особенности применения гимнастической терминологии при занятиях со школьниками.
3. Приемы страховки основных упражнений на гимнастических снарядах, опорных прыжках и акробатических упражнениях из школьной программы 5 – 11 классов.
4. Методика проведения подготовительной части урока в зависимости от задач основной части.
5. Методика проведения основной части и заключительной части урока.
6. Плотность урока и приемы его регулирования.
7. Педагогическая и физиологическая оценка основных групп гимнастических упражнений.
8. Методика обучения упражнениям в равновесии.
9. Методика обучения опорным прыжкам.
10. Методика обучения соскокам в висах и упорах.
11. Значение занятий гимнастикой в режиме учебного дня (формы и методика обучения).
12. Техника выполнения силовых и статических упражнений (методика обучения).
13. Техника выполнения маховых упражнений.
14. Развитие специальных физических качеств на уроках гимнастики.
15. Методика развития силы на уроках физической культуры в различных возрастных группах.
16. Методика развития прыгучести.
17. Методика развития гибкости.
18. Методика развития координации и ловкости.
19. Методика развития вестибулярной устойчивости.
20. Методика развития осанки у детей младшего школьного возраста.
21. Воспитание морально – волевых качеств средствами гимнастики.
22. Применение основных групп гимнастических упражнений в подготовке: баскетболиста, лыжника, борца – вольника, боксера, борца – дзюдоиста, пловца, легкоатлета.
23. Специфические особенности гимнастических упражнений. Роль анализаторских систем в формировании двигательного навыка.
24. Методика изучения (оценки) уровня и динамики развития двигательных и психических особенностей у юных гимнастов.
25. Гимнастические выступления и праздники как форма специальной активности школьников.
26. Влияние алкоголя на психомоторные функции человека, его координацию.
27. 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.
28. Влияние занятий с различной моторной плотностью на динамику физической подготовленности:
 - а) младших школьников;
 - б) школьников среднего школьного возраста;
 - в) школьников старшего школьного возраста (2 класса для сравнения).
29. 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.

30. Исследование значения отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.

31. Исследование взаимосвязи между отдельными двигательными способностями и их влияние на спортивно-технический результат гимнастов.

32. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

33. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.

34. Исследование структуры способностей, необходимых для овладения отдельными гимнастическими упражнениями и многоборьем в целом.

35. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

36. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.

37. Анализ техники отдельного гимнастического упражнения или ряда упражнений одной структурной группы.

38. Разработка методики обучения отдельным гимнастическим упражнениям.

39. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).

40. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в общеобразовательной школе.

41. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства.

42. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.

43. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и в период летнего отдыха.

44. Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.

45. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.

46. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.

47. Система отбора для занятий гимнастикой.

48. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.

49. Влияние развития отдельных двигательных (психомоторных) способностей на спортивно-технический результат гимнастов.

50. Современные тенденции развития гимнастики.

51. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.

52. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

53. Совершенствование конструкции гимнастического оборудования - основа повышения спортивного мастерства гимнастов.

54. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.

55. Педагогический анализ программ по гимнастике.

56. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.

57. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
58. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
59. Влияние хореографической подготовки гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах многоборья и в многоборье в целом.
60. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
61. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
62. Особенности физического развития юных гимнастов.
63. Возрастная динамика развития двигательных способностей занимающихся гимнастикой.
64. Возрастная динамика развития отдельных морфологических признаков у юных гимнастов.
65. Методика педагогического контроля за физическим состоянием юных гимнастов в процессе возрастного развития и повышения спортивного мастерства.
66. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
67. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
68. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
69. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
70. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
71. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
72. Социологический портрет сильнейших гимнастов мира.
73. Анализ правил соревнований, классификационных программ по гимнастике (исторический обзор).
74. Информационное обеспечение соревнований по гимнастике.
75. История развития гимнастики (различные периоды).
76. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
77. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
78. Страховка и помощь при занятиях с детьми младшего и среднего школьного возраста.

Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

После окончания изучения обучающимися учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия:

- анализ результатов обучения обучающихся дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля;

- рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы РПД, в том числе с учётом пожеланий заказчиков;

- формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трёхстороннего взаимодействия между обучающимися, преподавателями и потребителями выпускников профиля;

- рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса заполняются в специальной форме «Лист внесения изменений».

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
Методика преподавания гимнастики
для студентов ООП

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование
 Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности
 квалификация (степень): Бакалавр
 по очной форме обучения

Наименование	Наличие место/ (кол-во экз.)	Количество экземпляров / точка доступа
Основная литература		
Петров, Павел Карпович. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] :учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П. К. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 448 с.	АНЛ(3), ЧЗ(2), АУЛ(2)	7
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. : ил. - (Высшее профессиональное образование).	ЧЗ(3), АНЛ(1),АУЛ(20), ИМЦ ФФКиС(2)	26
Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Дополнительная литература		
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: http://elib.kspu.ru/document/30163 .	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.	ЧЗ(1), АНЛ(1), ИМЦ ФФКиС(1), АУЛ(10)	13
Интернет-ресурсы:		
Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	http://library.kspu.ru/	свободный

Портал учебных ресурсов КГПУ им. В.П. Астафьева	http://edu.kspu.ru/	свободный
Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ (РОССОБРАЗОВАНИЕ).	http://минобрнауки.рф/	свободный
Федеральный портал РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	http://www.edu.ru	свободный
Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	http://library.kspu.ru/	свободный
Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы		
Федорова, Марина Юрьевна. Нормативно-правовое обеспечение образования [Текст] : учебное пособие / М. Ю. Федорова. - М. : Академия, 2008. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование	ЧЗ(1), АУЛ(11), АНЛ(3)	15
Информационные справочные системы		
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: http://elibrary.ru	http://elibrary.ru	свободный
Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru	свободный
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека (1-02)	Локальная сеть вуза
EastView : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	https://dlib.eastview.com	Индивидуальный неограниченный доступ

Согласовано: _____ / _____ / _____ (должность
структурного подразделения) (подпись) (Фамилия И.О.) (дата)

КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«Методика преподавания гимнастики»
Для обучающихся образовательной программы
«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.05, профиль «Физическая культура и
безопасность жизнедеятельности»
(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)
по очной форме обучения

Аудитории	Оборудование (наглядные пособия, макеты, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и пр.)	Программное обеспечение
Лекционные аудитории		
№ 1-49, гл.корп. № 1-50, гл.корп.	<ul style="list-style-type: none"> • Проектор-1шт, маркерная доска-1шт, компьютер-7 шт, интерактивная доска-1шт, стол для инвалида-колясочника 1000*600 рег.-1 шт • Проектор-1шт, компьютер-1шт, принтер-1шт 	
Аудитории для практических (семинарских)/лабораторных занятий		
Спортивный зал	Брусья-2шт, гимнастический ковер-1шт, конь гимнастический-1шт, козел гимнастический-1шт, перекладины, кольца, маты, шведские стенки	