

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.11.2021 17:34:39  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

**ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заместителем директора филиала  
Шитиковым П.М.  
**РАЗРАБОТЧИК**  
Гусева Т.А.

**ОП.08.05 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с  
методикой преподавания (гимнастика)**

Фонд оценочных средств учебной дисциплины для обучающихся по программе  
подготовки специалистов среднего звена  
49.02.01. Физическая культура  
углубленная подготовка  
на базе основного общего образования  
Форма обучения - очная

Гусева Татьяна Александровна. ОП.08.05 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика)». Фонд оценочных средств учебной дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01. Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022

Фонд оценочных средств дисциплины разработан на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355.

Фонд оценочных средств дисциплины опубликован на сайте ТюмГУ: «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика)».

[электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

## Содержание

1. Общая характеристика фондов оценочных средств.....3
2. Паспорт фонда оценочных средств.....6
3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.....7

## **1.Общая характеристика фондов оценочных средств**

### **1.1.Область применения программы**

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика)» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика)» может быть использован в профессиональной подготовке студентов по квалификации – учитель физической культуры.

### **1.2.Место дисциплины в структуре программ подготовки специалистов среднего звена**

Общепрофессиональная дисциплина ОП.08.05 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика)» является составной частью профессионального учебного цикла.

### **1.3.Цели и задачи – требования к результатам освоения дисциплины**

В процессе освоения учебной дисциплины обучающийся получит возможность повысить уровень сформированности общих и профессиональных компетенций:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК.4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК.6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК.7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК.10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК.11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК.12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК.1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК.1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК.1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК.1.4. Анализировать учебные занятия.

- ПК.1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре
- ПК.2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК.2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК.2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности
- ПК.2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся,
- ПК.2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
- ПК.2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК.3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
- ПК.3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов,
- ПК.3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
- ПК.3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

В результате освоения учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика)» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности «Физическая культура» следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные компетенции, и общими компетенциями.

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК1 - ОК12	У1. планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике);	31. историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики);
ПК1.1 - 1.5 ПК2.1 - 2.6 ПК3.1 - 3.4	У2. выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике);	32. терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
	У3. использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики);	33. технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
	У4. применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	34. содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике) в школе;
	У5. обучать двигательным	35. методику обучения

	действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастики);	двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
	У6. подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	36. особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
	У7. использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (гимнастикой) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	37. особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике);
		38. основы судейства по базовым видам спорта (гимнастике);
		39. разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
		310. технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

п/п	Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего, контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра	Код контролируемой компетенции (или ее части) знаний, умений	Наименование оценочного средства (с указанием количества вариантов, заданий и.т.п.)
1.	<b>Раздел 1. Гимнастическая подготовка в системе физического воспитания</b>		
	Тема 1.1. История и этапы развития гимнастики	31, ОК1, 12	Тест (1 вариант, 30 вопросов)
	Тема 1.2. Виды гимнастики и гимнастическая терминология	32, У3 ОК9, ОК12 ПК-1.1, ПК 1.4 ПК 2.4, ПК 3.3.	Тест (75 упражнений), Комплекс ОРУ, текст и графическая запись ОРУ, папка самоконтроля
2.	<b>Раздел 2. Формы и методика занятий гимнастикой</b>		
	Тема 2.1. Формы занятий гимнастикой	34, 36, У1, У5, У7 ОК2, ОК10, ОК12 ПК1.1, 1.2, 1.4, ПК 3.3	Реферат, конспект урока (2), теоретические вопросы (35), к/р
	<i>Текущий контроль, 4 семестр</i>		<i>Контрольная работа</i>
	Тема 2.2. Техника профессионально-значимых двигательных действий в гимнастике и методика обучения этим действиям	33, 35, У2, У4, У5 ОК2, ОК10, ОК12 ПК-1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ПК-2.4, ПК3.2	Разработка комплексов ОРУ (3), реферат, тест (46 упражнений), зачетные упражнения на снарядах
	<i>Текущий контроль, 5-6 семестры</i>		<i>Контрольная работа</i>
3.	<b>Раздел 3. Организация тренировочного процесса и соревнований по гимнастике</b>		
	3.1. Физические качества и методика их развития в гимнастике	36, 310, У1, У2, У5 ОК2, ОК10, ОК12 ПК-1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ПК-2.4, ПК3.2	Реферат, зачетные упражнения на снарядах, микрозачёт по ОФП
	<i>Текущий контроль, 7 семестр</i>		<i>Контрольная работа</i>
	Тема 3.2. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе	39, 310, У3, У4, У6 ОК2, ОК7, ОК10, ОК12, ПК-1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ПК-2.1, 2.2, 2.5	Конспект урока по гимнастике, микрозачёт по проведению урока, микрозачёт по хронометрированию
	Тема 3.3. Значение и организация соревнований	37, 38, 310, У1 ОК10, ОК12 ПК2.1, 2.2, 2.5	Реферат Проведение соревнований
4.	<i>Промежуточная аттестация в 8 семестре</i>	31-310; У1-У7 ОК1 - ОК12 ПК1.1 – ПК1.5 ПК2.1 – 2.6 ПК 3.2. – 3.4	<i>Экзамен</i>

### 3. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины.

<b>Раздел 1. Гимнастическая подготовка в системе физического воспитания</b>	31, ОК1, 12
Тема 1.1. История и этапы развития гимнастики	

1. Задание в тестовой форме

Задание:

Выполнить тест по теме: «История и этапы развития гимнастики»

(30 вопросов, 1 вариант с ключом по направлению «Гимнастика в современной системе физического воспитания» и «Исторический обзор возникновения и развития гимнастики»

*1 вариант*

1. Когда впервые в мире стали проводиться соревнования по спортивной гимнастике?

1. **1862 г.**
2. 1962 г.
3. 1881 г.
4. 1812 г.

2. Когда в России были проведены первые соревнования по спортивной гимнастике в ранге чемпионата страны?

1. 2001г.
2. 1888г.
3. **1887 г.**
4. 1901 г.

3. Когда была образована Международная федерация гимнастики(FIG)?

1. **1881 г.**
2. 1885 г.
3. 1900 г.
4. 1887 г.

4. Когда спортивная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр?

1. 1908 г.
2. 1912 г.
3. 1900 г.
4. **1896 г.**

5. Когда гимнастика в СССР была разделена на отдельные спортивные виды?

1. **1929 г.**
2. 1935 г.
3. 1931 г.
4. 1938 г.

6. Когда впервые в СССР был издан журнал «Гимнастика»?

1. 1945 г.
2. **1935 г.**
3. 1925 г.
4. 1928 г.

7. Когда впервые гимнасты СССР участвовали в Олимпийских играх?

1. 1948 г
2. **1952 г.**
3. 1956 г.
4. 1960 г.

8. Кто был первым Олимпийским чемпионом по спортивной гимнастике из гимнастов СССР?

1. **В. Чукарин**
2. М. Воронин
3. Б. Шахлин
4. В. Муратов



9. Кто была первой Олимпийской чемпионкой по спортивной гимнастике из гимнасток СССР?

1. Н. Бочарова
2. **М. Гороховская**
3. Е. Калинин
4. З. Воронина

10. Когда впервые гимнасты России приняли участие в Олимпийских играх?

1. 1908 г.
2. **1912 г.**
3. 1896 г.
4. 1900 г.

11. Кто был первым чемпионом России по спортивной гимнастике?

1. **Ф. Крепс**
2. Н. Серый
3. М. Перельман

12. В каком году Б. Шахлин стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр по спортивной гимнастике?

1. 1958 г.
2. **1960 г.**
3. 1964 г.
4. 1976 г.

13. В каком году Н. Андрианов стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр по спортивной гимнастике?

1. 1968 г.
2. 1972 г.
3. **1976 г.**
4. 1980 г.

14. В каком году А. Дитятин стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр по спортивной гимнастике?

1. **1980 г.**
2. 1984 г.
3. 1988 г.
4. 1976 г.

15. В каком году В. Артемов стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр по спортивной гимнастике?

1. 1984 г.
2. 1980 г.
3. **1988 г.**
4. 1992 г.

16. В каком году А. Немов стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр по спортивной гимнастике?

1. 1992 г.
2. 1996 г.
3. **2000 г.**
4. 2004 г.

17. Назовите имя абсолютного чемпиона Олимпийских игр 1964 года по спортивной гимнастике.

1. **Ю. Эндо**
2. Б. Шахлин
3. С. Цуруми
4. В. Лисицкий

18. Назовите имя абсолютного чемпиона Олимпийских игр 1992 года по спортивной гимнастике.

1. **В. Щербо**
2. А. Немов
3. Е. Подгорный
4. А. Бондаренко

19. Назовите имя абсолютной чемпионки Олимпийских игр 1956 и 1960 годов по спортивной гимнастике.

1. В. Чаславска
2. **Л. Латынина**
3. П. Астахова
4. Э. Цухольд

20. Назовите имя абсолютной чемпионки Олимпийских игр 1972 года по спортивной гимнастике.

1. Е. Продунова
2. А. Чепелева
3. **Л. Турицева**
4. А. Ковалева

21. Назовите имя абсолютной чемпионки Олимпийских игр 1980 года по спортивной гимнастике.

1. Е. Шушунова
2. М. Филатова
3. Н. Ким
4. **Е. Давыдова**

22. Назовите имя абсолютной чемпионки Олимпийских игр 1992 года по спортивной гимнастике.

1. **Т. Гуцу**
2. С. Чусовитина
3. С. Богинская
4. Е. Груднева

23. Назовите имя абсолютной чемпионки Олимпийских игр 1964 года по спортивной гимнастике.

1. **В. Чаславска**
2. Л. Латынина
3. П. Астахова
4. Э. Цухольд

24. Назовите имя абсолютного чемпиона Олимпийских игр 1968 года по спортивной гимнастике.

1. М. Воронин
2. **С. Като**
3. А. Накаяма
4. Э. Кенмоцу

25. В каком году на Олимпийских играх женская спортивная гимнастика была признана самым популярным видом спорта?

1. **1996 г.**
2. 1992 г.
3. 2000 г.
4. 2004 г.

26. В каком году на Олимпийских играх мужская спортивная гимнастика была признана самым популярным видом спорта?

1. 1996 г.
2. 1992 г.

3. 2000 г.

4. 2004 г.

27. Кто из российских гимнасток была трехкратной абсолютной чемпионкой мира по спортивной гимнастике?

1. Е. Мухина
2. **С. Хоркина**
3. Т. Люхина
4. М. Филатова

28. Кто из гимнасток является рекордсменкой по количеству завоеванных медалей на Олимпийских играх среди всех видов спорта?

1. П. Астахова
2. С. Хоркина
3. **Л. Латынина**
4. В. Чаславска

29. Кто является самой молодой абсолютной чемпионкой Олимпийских игр по спортивной гимнастике?

1. **Н. Комэнеч**
2. С. Хоркина
3. Е. Мухина
4. М. Филатова

30. Кто является самым молодым абсолютным чемпионом мира по спортивной гимнастике?

1. **Д. Билозерчев**
2. А. Немов
3. В. Клименко
4. М. Алешин

Критерии оценки:

91 - 100 - отлично;

76 - 90 – хорошо;

61 - 75 – удовлетворительно;

60 и менее – неудовлетворительно.

2. Самостоятельная работа

Задание:

Написать реферат на тему (по выбору):

1. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
2. Основная гимнастика.
3. Гимнастика в дошкольных образовательных учреждениях.
4. Гимнастика в высших и средних учебных заведениях.
5. Атлетическая гимнастика.
6. Гимнастика для женщин.
7. Гимнастика для мужчин.
8. Профессионально-прикладная гимнастика.
9. Военно-прикладная гимнастика.
10. Спортивно-прикладная гимнастика.
11. Оздоровительные виды гимнастики.
12. Гигиеническая гимнастика.
13. Вводная гимнастика.
14. Лечебная гимнастика.
15. Корректирующая гимнастика.
16. Реабилитационно-восстановительная гимнастика.
17. Функциональная гимнастика.

18. Ритмическая гимнастика.
19. Нетрадиционные виды гимнастики.
20. Спортивные виды гимнастики.
21. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития.
22. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века.
23. Гимнастика в древнем Китае.
24. Французская система гимнастики.
25. Немецкая система гимнастики.
26. Сокольская система гимнастики.
27. Шведская система гимнастики.
28. Педагогическая гимнастика П. Ф. Лесгафта.
29. Современные перспективы развития гимнастики.
30. Современные фитнес-технологии

<b>Раздел 1. Гимнастическая подготовка в системе физического воспитания</b>	32, У3 ОК9, ОК12
Тема 1.2. Виды гимнастики и гимнастическая терминология	ПК-1.1, ПК 1.4 ПК 2.4, ПК 3.3.

1. Задание в тестовой форме

Задание:

Выполнить компьютерный тест по теме: «Гимнастическая терминология» (75 упражнений терминологии с ключом)

### Общеразвивающие и вольные упражнения

1.

- Узкая стойка ноги врозь - 1
- Основная стойка - 2 \*
- Основная стойка, руки вниз – 3



2.

- Стойка ноги врозь, руки вниз - 4
- Широкая стойка ноги врозь - 5
- Узкая стойка ноги врозь - 6 \*
- Основная стойка – 7



3.

- Стойка, руки на пояс - 8
- Стойка ноги врозь, руки на пояс - 9 \*
- Основная стойка - 10
- Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс – 11



4.

- Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс - 12 \*
- Основная стойка - 13
- Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс - 14
- Основная стойка, руки на пояс – 15



5.

- Стойка скрестно - 16
- Стойка скрестно правой, руки на пояс - 17 \*
- Основная стойка, руки на пояс - 18
- Стойка скрестно левой, руки на пояс – 19



6.

- Стойка ноги врозь правой, руки на пояс - 20 \*
- Стойка ноги врозь, руки на пояс - 21
- Основная стойка, руки на пояс - 22
- Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс – 23



7.

- Стойка на колене - 24
- Стойка на колене, руки на пояс - 25
- Стойка на правом колене, руки на пояс - 26 \*
- Стойка на коленках, руки на поясе – 27



8.

- Стойка на коленях - 28
- Стойка на коленях, руки на пояс - 29 \*
- Стойка, руки на поясе-30
- Стойка на колене, руки на поясе – 31



9.

- Правая в сторону на носок - 32 \*
- Правая в сторону - 33
- Правая в сторону вниз - 34
- Правая в сторонку на носок – 35



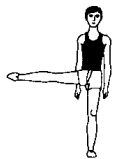
10.

- Правая вправо - 36
- Правая в сторону - 37
- Правая в сторону вниз-38 \*
- Стойка на левой, руки вниз – 39



11.

- Правая в сторону - 40 \*
- Стойка на одной ноге, руки вниз - 41
- Стойка на левой - 42
- Равновесие на левой – 43



12.

- Правая в сторону вверх - 44 \*
- Стойка на левой ноге - 45
- Правая в сторону - 46
- Стойка на левой, руки вниз – 47



13.

- Правая вперед - 48
- Правая вперед, руки на пояс - 49
- Правая вперед вниз - 50 \*
- Стойка на левой – 51



14.

- Правая вперед на носок - 52
- Левая вперед на носок - 53 \*
- Стойка скрестно левой - 54
- Стойка ноги врозь левой – 55



15.

- Левая вперед, руки на пояс - 56
- Стойка на левой, правая вперед - 57
- Правая вперед, руки на пояс - 58 \*
- Стойка на левой, руки на поясе – 59



16.

- Левая вперед вверх - 60
- Правая вперед вверх - 61 \*
- Правая вперед - 62
- Стойка на левой ноге – 63



17.

- Сед, руки в упоре сзади - 64 \*
- Сед углом - 65
- Сед согнувшись - 66
- Сед с захватом - 67



18.

- Сед согнувшись - 68
- Сед углом - 69 \*
- Сед - 70
- Сед с захватом - 71



19.

- Сед углом - 72
- Сед согнувшись - 73 \*
- Сед - 74
- Сед с захватом - 75



20.

- Сед с захватом - 76 \*
- Сед согнувшись - 77
- Сед углом - 78
- Сед, руки в захвате - 79



21.

- Сед - 80
- Сед, руки на пояс - 81
- Сед на пятках, руки на пояс - 82 \*



22.

- Сед на пятках - 83
- Сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх - 84 \*
- Сед с наклоном вперед - 85
- Наклон вперед в седе - 86



23.

- Присед - 87
- Присед, руки на пояс - 88 \*
- Полуприсед - 89
- Полуприсед, руки на пояс - 90



24.

- Присед, руки вперед - 91
- Полуприсед - 92
- Полуприсед, руки вперед - 93 \*



25.

- Полуприсед - 94
- Полуприсед с наклоном вперед - 95 \*
- Присед с наклоном вперед - 96
- Стойка на согнутых ногах – 97



26.

- Полуприсед наклонный, руки вперед - 98 \*
- Присед наклонный, руки вперед - 99
- Стойка на согнутых ногах - 100
- Стойка на согнутых ногах, руки вперед – 101



27.

- Полуприсед с наклоном - 102
- Полуприсед с наклоном, “старт пловца” - 103 \*
- “Старт пловца” - 104
- Стойка на согнутых ногах – 105



28.

- Присед на правой - 106
- Присед на правой, руки вперед - 107
- Присед на левой, руки вперед - 108 \*
- Полуприсед на левой, руки вперед – 109



29.

- Выпад правой, руки на пояс - 110
- Выпад левой, руки на пояс - 111 \*
- Выпад вперед - 112



30.

- Наклонный выпад вправо, руки вверх - 113 \*
- Наклонный выпад - 114
- Наклон вправо – 115





31.

- Выпад, руки скрестно - 116
- Выпад с наклоном, руки скрестно - 117
- Выпад вправо с наклоном, руки скрестно - 118 \*



32.

- Глубокий выпад - 119
- Глубокий выпад левой вперед, руки назад - 120 \*
- Выпад, руки назад – 121



33.

- Выпад левой вправо - 122
- Выпад левой вправо, руки в стороны - 123 \*
- Выпад правой вправо, руки в стороны – 124



34.

- Присед - 125
- Упор присев - 126 \*
- Присед в упоре – 127



35.

- Упор на правом колене - 128
- Упор на левом колене - 129 \*
- Упор на колене – 130



36.

- Упор стоя - 131
- Упор стоя согнувшись - 132 \*
- Упор стоя прогнувшись - 133
- Наклон вперед - 134



37.

- Упор лежа сзади - 135
- Упор лежа - 136 \*
- Упор лежа на бедрах - 137
- Упор лежа на предплечьях – 138



38.

- Упор лежа на предплечьях - 139
- Упор лежа - 140
- Упор лежа сзади - 141
- Упор лежа на бедрах - 142 \*



39.

- Упор на левом колене- 143
- Упор на колене - 144
- Упор на правом колене боком - 145 \*
- Упор боком – 146



40.

- Упор присев на левой - 147
- Упор присев на правой - 148 \*
- Выпад правой - 149
- Выпад правой, руки вниз - 150



41.

- Руки в стороны - 151
- Руки вниз - 152 \*
- Руки назад - 153
- Руки вперед - 154



42.

- Руки назад - 155
- Руки вниз - 156
- Руки вперед - 157 \*
- Руки в стороны – 158



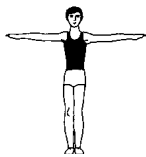
43.

- Руки вниз - 159
- Руки вперед - 160
- Руки вниз - 161
- Руки вверх - 162 \*



44.

- Руки вниз - 163
- Руки в стороны - 164 \*
- Руки вверх - 165
- Руки вперед - 166



45.

- Руки назад - 167
- Руки назад - вниз - 168 \*
- Руки вниз - 169
- Руки сзади - 170



46.

- Руки вперед - 171
- Руки вниз - 172
- Руки вперед - вниз - 173 \*
- Руки назад - вниз - 174



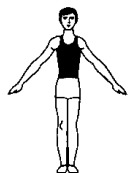
47.

- Руки вперед - вниз - 175
- Руки вперед - вверх - 176 \*
- Руки вниз - 177
- Руки вперед - 178



48.

- Руки вниз наружу - 179 \*
- Руки в стороны - 180
- Руки вниз - 181
- Руки вперед - вниз - 182



49.

- Руки вверх - 183
- Руки вверх - наружу - 184 \*
- Руки в стороны - 185
- Руки в стороны - вниз - 186



50.

- Руки в поясе – 187
- Руки на поясе – 188 \*
- Руки, согнутые в локтях - 189
- Руки вниз – 190



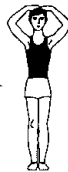
51.

- Руки на плечи – 191
- Руки за плечи – 192
- Руки к плечам – 193 \*
- Руки, согнутые в локтях – 194



52.

- Руки к голове – 195
- Руки на голову – 196 \*
- Руки за голову – 197
- Руки у головы – 198



53.

- Руки за голову – 199 \*
- Руки у головы – 200
- Руки на голову – 201
- Руки к голове – 202



54.

- Согнутые руки – 203
- Руки в стороны -204
- Согнутые руки в стороны – 205 \*
- Согнутые руки вверх – 206



55.

- Согнутые руки вперед – 207 \*
- Согнутые руки – 208
- Руки к плечам – 209
- Руки у плеч – 210



56.

- Согнутые руки – 211
- Согнутые руки вперед – 212
- Согнутые руки назад – 213 \*
- Локти назад – 214



57.

- Наклон вперед, руки вниз – 215 \*
- Наклон вперед – 216
- Стойка с наклоном – 217
- Наклон вперед, руки в стороны – 218



58.

- Наклон прогнувшись – 219
- Наклон вперед прогнувшись, руки на пояс – 220 \*
- Наклон прогнувшись, руки в стороны – 221
- Наклон вперед – 222



59.

- Наклон назад – 223
- Стойка на одной руке и ноге – 224
- Наклон назад касаясь – 225 \*
- Наклон назад с опорой на одной руке – 226



60.

- Наклон вперед – 227
- Наклон вперед, руки в стороны – 228
- Наклон вперед в широкой стойке, руки в стороны - 229 \*
- Широкая стойка с наклоном – 230



61.

- Наклон вперед с прихватом – 231
- Наклон вперед с захватом – 232 \*
- Наклон вперед - 233
- Наклон вперед касаясь – 234



62.

- “Ласточка “ – 235
- Равновесие на левой, руки в стороны – 236
- Равновесие на правой, руки в стороны – 237 \*
- Равновесие на правой – 238



63.

- Боковое равновесие – 239
- Равновесие боком – 240
- Стойка на одной ноге – 241
- Боковое равновесие, руки: левая на пояс, правая вверх – 242 \*



64.

- Заднее равновесие – 243
- Заднее равновесие, руки в стороны – 244 \*
- Равновесие назад – 245
- Равновесие спиной назад – 246



65.

- Фронтальное равновесие, руки в стороны – 247
- Равновесие – 248
- Равновесие на левой – 249
- Фронтальное равновесие, правую в сторону, руки в стороны – 250 \*



66.

- Равновесие – 251
- Равновесие с захватом на правой, правую руку в сторону – 252 \*
- Равновесие на правой – 253
- Стойка на правой с захватом левой – 254



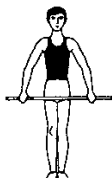
67.

- Равновесие шпагатом на правой – 255 \*
- Равновесие на правой – 256
- Равновесие на левой шпагатом – 257
- Стойка в шпагате – 258



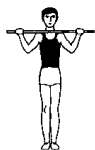
68.

- Палку вперед – 259
- Палку вперед – вниз – 260
- Палку вниз – 261 \*
- Палку перед собой – 262



69.

- Палку на грудь – 263 \*
- Палку на плечи – 264
- Палку перед собой – 265
- Палку вперед – 266



70.

- Палку над головой – 267
- Палка на прямых руках – 268
- Палка в руках – 269
- Палку вверх – 270 \*



71.

- Палку на плечо – 271
- Палку к плечу – 272 \*
- Палка в правой руке – 273
- Стойка с палкой в руке – 274



72.

- С палкой вольно – 275 \*
- С палкой перед собой – 276
- С палкой наперекос – 277
- С палкой в правой руке – 278



73.

- Палку на голову – 279
- Палку над головой – 280
- Палку вправо – 281
- Палку на голову вправо – 282 \*



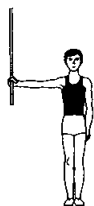
74.

- Палку вверх – 283
- Палку на грудь правым концом вверх – 284 \*
- Палку на грудь вверх – 285
- Палку концом вверх – 286



75.

- Правую в сторону, палку вверх – 287 \*
- Палку вправо – 288
- Палка в правой руке – 289
- Стойка с палкой в руке – 290



## 2. Практическая работа

### Задание

Выполнить зачетные упражнения в прыжках со скакалкой (30 сек. вперед, назад; крест вперед, назад; двойной прыжок, прыжки в парах, прыжки в тройках).

Выполнить зачетный гимнастический комплекс ОРУ на 32 счета.

## 3. Самостоятельная работа

### Задание 1.

Выполнить текстовую и графическую запись комплексов ОРУ с применением различных средств гимнастики в методической папке самоконтроля студента:

1. Строевые упражнения.
2. ОРУ без предмета (комплекс на 32 счёта).
3. ОРУ с гимнастической скамейкой.
4. ОРУ с резиновыми мячами.
5. ОРУ набивными мячами.
6. ОРУ с гимнастической палкой.
7. ОРУ с гантелями.
8. ОРУ с обручем.
9. ОРУ с флажками.
10. ОРУ с резиновыми амортизаторами.
11. ОРУ со скакалкой.
12. ОРУ на гимнастической стенке.
13. ОРУ в парах.
14. Упражнения в равновесии, лазании, метании.
15. Простые прыжки.

### Задание 2.

Подготовить и оформить методическую папку самоконтроля с конкретной текстовой, сокращенной и графической записью всего пройденного материала.

<b>Раздел 2. Формы и методика занятий гимнастикой</b>	34, 36, У1, У5, У7
Тема 2.1. Формы занятий гимнастикой	ОК2, ОК10, ОК12 ПК1.1, 1.2, 1.4, ПК 3.3

1. Самостоятельная работа по направлению: «Функциональная музыка как средство повышения эффективности проведения занятий по гимнастике»

### Задание 1.

Написать реферат на тему (по выбору):

1. Истоки применения музыкальной стимуляции в физической деятельности человека.
2. Современная практика музыкальной стимуляции физической активности человека.
3. Использование музыки в физкультурно-спортивной деятельности человека.
4. Методика применения функциональной музыки на уроках гимнастики.
5. Механизмы воздействия музыки на организм учащихся.
6. Методика музыкальной стимуляции спортивных занятий.



7. Организация службы функциональной музыки в физкультурно-спортивной деятельности (музыкальный репертуар, обеспечение акустического комфорта, техническое обеспечение).
8. Воспитательная роль музыки на занятиях по физической культуре

#### Задание 2.

1. Подготовить и записать на устройство музыкальное сопровождение отдельных частей зачётного урока по гимнастике с элементами ритмики.
2. Сдать зачет по правилам безопасности при проведении занятий в гимнастическом зале.

#### Практическое учебное задание №1

1. Подготовить и провести урок с использованием средств основной гимнастики с включением подвижных игр.
2. В методической папке самоконтроля должны быть представлены конспект учебного урока и описание подвижных игр для учащихся разных классов (по 10 игр).

#### **Критерии оценки проведения зачётного урока по гимнастике с элементами ритмики**

<b>Оценка</b>	<b>Кол-во баллов за проведенный урок</b>
5 (отлично)	От 9,0 до 10,0 баллов
4 (хорошо)	От 8,0 до 8,9 баллов
3 (удовлетворительно)	От 7,5 до 7,9 баллов
2 (удовлетворительно)	От 7,4 и ниже

#### Практическое учебное задание №2

1. Подготовить и написать конспект урока гимнастики для детей с отклонениями в состоянии здоровья, используя игровой метод.

#### **Текущий контроль: 4 семестр (контрольная работа – 35 вопросов)**

##### **Вопросы к теоретическому зачету:**

2. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений.
3. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
4. Характеристика прикладных упражнений.
5. Характеристика общеразвивающих упражнений с предметами.
6. Общеразвивающие упражнения как средство воспитания физических качеств.
7. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки.
8. Общеразвивающие упражнения как средство обучения правильному дыханию.
9. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
10. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.
11. Врачебный контроль на занятиях гимнастикой.
12. Особенности методики составления комплекса ОРУ и подбора музыки на занятиях гимнастики с элементами ритмики.
13. Функциональная музыка на уроках гимнастики с элементами ритмики.
14. Методика проведения разминочного комплекса ОРУ в подготовительной части урока гимнастики с элементами ритмики.
15. Методика проведения основной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
16. Методика проведения заключительной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
17. Особенности занятий гимнастикой лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
18. Методика составления ОРУ по анатомическому признаку.

19. Игровой метод применения строевых упражнений с детьми младшего школьного возраста.
20. Подвижные игры в школьном уроке гимнастики.
21. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятия гимнастикой.
22. Игровой метод применения средств гимнастики на уроках физической культуры.
23. Методика проведения эстафет с использованием средств основной гимнастики.
24. Методика выполнения упражнений на гимнастической стенке.
25. Методика выполнения упражнений с гимнастической скамейкой.
26. Методика выполнения упражнений с набивными мячами.
27. Методика выполнения упражнений с гантелями.
28. Методика выполнения упражнений со скакалкой.
29. Методика выполнения упражнений с резиновыми мячами.
30. Методика выполнения упражнений с обручами.
31. Методика выполнения упражнений с флажками.
32. Методика выполнения упражнений в парах.
33. Методика выполнения упражнений с резиновыми амортизаторами.
34. Методика выполнения упражнений с гимнастической палкой.
35. Методика выполнения строевых упражнений.

### **Зачетные требования**

1. Сдать зачет по теоретической подготовке по разделам гимнастики в объеме учебного материала 4 семестра.
2. Подготовить и написать конспект урока гимнастики с элементами ритмики.
3. Провести зачетный урок гимнастики с элементами ритмики.
4. Пройти компьютерное тестирование по разделам гимнастики в объеме учебного материала 4 семестра.
5. Подготовить и оформить методическую папку самоконтроля с конкретной текстовой, сокращенной и графической записью всего пройденного материала за 4 семестр

<b>Раздел 2. Формы и методика занятий гимнастикой</b>	33, 35, У2, У4, У5
Тема 2.2. Техника профессионально-значимых двигательных действий в гимнастике и методика обучения этим действиям	ОК2, ОК10, ОК12 ПК-1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ПК-2.4, ПК3.2

#### 1. Практическое учебное задание

#### **Методика использования строевых и общеразвивающих упражнений**

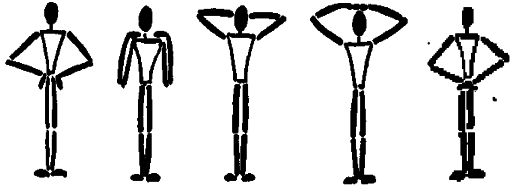
Содержание работы:

1. Методика обучения строевым упражнениям: техника исполнения, подаваемые команды, методика обучения, карточка.
2. Разработать 3 разминочных комплекса ОРУ (по выбору) для урока основной гимнастики (первый – без предметов, второй – с набивным мячом, третий – с гимнастической палкой).

*Требования к оформлению работы:*

1. Ответ на первый вопрос, помимо теоретической части, включает описание карточки, в соответствии с приложением 1.
2. Комплекс ОРУ должен включать не менее 8 упражнений на разные мышечные группы (2 упражнения на руки, 2 упражнения на туловище, 2 упражнения на ноги, 2 упражнения общего воздействия). Каждое упражнение должно быть составлено на 4 или 8 счетов и оформлено в соответствии с приложением 1.

Пример оформления комплекса ОРУ

№	Средства	Дозировка	Графическая запись
I.	И.п. – стойка, руки на пояс 1 - руки к плечам; 2 - руки за голову 3 - руки на голову; 4 - и.п.	5-6 раз (дозировка в зависимости от возраста ребенка)	
	...	...	...

2. Самостоятельная работа

Задание:

*Написать и оформить реферат (по выбору) на тему:*

1. Спортивная гимнастика как вид физкультурно-спортивной деятельности человека в системе физического воспитания современного общества.
2. Спортивная акробатика как вид физкультурно-спортивной деятельности человека в системе физического воспитания современного общества.
3. Художественная гимнастика как вид физкультурно-спортивной деятельности человека в системе физического воспитания современного общества.
4. Прыжки на батуте как вид физкультурно-спортивной деятельности человека в системе физического воспитания современного общества.
5. Спортивная аэробика как вид физкультурно-спортивной деятельности человека в системе физического воспитания современного общества.

3. Компьютерное тестирование

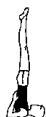
Задание:

Выполнить компьютерный тест по теме: «Гимнастическая терминология (спортивная гимнастика)» (46 упражнений терминологии с ключом)

Акробатические упражнения

1.

- Стойка на голове и руках – 291
- Стойка на руках – 292
- Стойка на плечах – 293
- Стойка на лопатках – 294 \*



2.

- Стойка на лопатках – 295
- Стойка на голове – 296
- Стойка на голове и руках – 297 \*
- Стойка на руках – 298



3.

- Стойка на руках – 299 \*
- Стойка на голове и руках – 300
- Стойка на лопатках – 301
- Стойка на голове – 302



4.

- Переворот назад – 303 \*
- Равновесие на левой – 304
- Равновесие – 305
- Горизонтальное равновесие – 306



5.

- Переворот – 307
- Переворот вперед – 308 \*
- Переворот в сторону – 309
- Переворот назад – 310



6.

- “Колесо” – 311
- Переворот в сторону – 312 \*
- Переворот вперед – 313
- Переворот назад – 314



7.

- Равновесие – 315
- Переворот назад – 316
- “Мост” – 317 \*
- Переворот вперед – 318



8.

- Заднее равновесие – 319
- “Мост” на одной руке – 320\*
- “Мост” – 321
- “Мост” на одной ноге – 322



9.

- “Мост” на одной ноге – 323 \*
- “Мост” на одной руке – 324
- “Мост” – 325
- Заднее равновесие – 326



10.

- “Мост” – 327
- “Мост” на предплечьях – 328 \*
- Заднее равновесие на предплечьях – 329
- Наклон назад на предплечьях – 330



### Положения и упражнения на снарядах

11.

- Вис – 331
- Вис углом – 332 \*
- Упор углом – 333
- Вис согнувшись – 334



12.

- Упор углом – 335
- Вис – 336
- Вис углом – 337
- Вис согнувшись – 338 \*



13.

- Вис согнувшись – 339
- Вис прогнувшись – 340 \*
- Вис – 341
- Вис углом – 342



14.

- Вис прогнувшись – 343
- Вис согнувшись – 344
- Вис сзади – 345 \*
- Вис углом – 346



15.

- Вис на согнутых руках – 347
- Вис – 348
- Вис прогнувшись – 349
- Вис на согнутых ногах – 350 \*



16.

- Вис – 351
- Вис стоя – 352
- Вис лежа – 353 \*
- Вис завесом – 354



17.

- Вис завесом – 355
- Вис лежа – 356
- Вис – 357
- Вис стоя – 358 \*



18.

- Вис на правой вне – 359 \*
- Вис на левой – 360
- Вис на правой – 361
- Вис лежа – 362



19.

- Упор спереди – 363
- Упор сзади – 364 \*
- Упор стоя – 365
- Упор в седе – 366



20.

- Упор правой – 367 \*
- Упор левой – 368
- Сед верхом – 369

- Сед на правой – 370



21.

- Подъем двумя – 371
- Подъем разгибом – 372 \*
- Подъем силой – 373
- Подъем правой – 374



22.

- Подъем правой – 375
- Подъем силой – 376
- Подъем разгибом – 377
- Подъем двумя – 378 \*



23.

- Подъем правой – 379 \*
- Подъем двумя – 380
- Подъем разгибом – 381
- Подъем силой – 382



24.

- Подъем переворотом – 383
- Махом одной подъем переворотом – 384 \*
- Подъем силой – 385
- Подъем двумя – 386



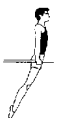
25.

- Подъем силой – 387
- Подъем разгибом – 388
- Подъем двумя – 389
- Подъем силой поочередно – 390 \*



26.

- Вис – 391
- Вис стоя – 392
- Упор на предплечьях – 393
- Упор – 394 \*



27.

- Упор – 395
- Упор на руках – 396

- Упор на предплечьях – 397 \*
- Упор стоя – 398



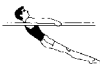
28.

- Упор на локтях – 399
- Упор на руках – 400 \*
- Упор на предплечьях – 401
- Упор – 402



29.

- Подъем махом вперед – 403 \*
- Подъем махом назад – 404
- Подъем переворотом – 405
- Подъем силой – 406



30.

- Упор на локтях – 407
- Упор – 408
- Упор на левом локте – 409
- Упор на правом локте – 410 \*



31.

- Упор углом – 411 \*
- Упор на руках согнувшись – 412
- Упор – 413
- Упор на предплечьях – 414



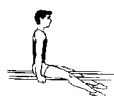
32.

- Упор на руках – 415
- Упор – 416
- Упор на руках согнувшись – 417 \*
- Упор углом – 418



33.

- Сед – 419
- Сед ноги врозь – 420 \*
- Упор ноги врозь – 421
- Упор углом – 422



34.

- Стойка – 423
- Стойка на одной руке – 424
- Стойка на руках – 425 \*



- Стойка на плечах – 426



35.

- Стойка на плечах – 427 \*
- Стойка на руках – 428
- Стойка – 429
- Стойка на двух руках – 430



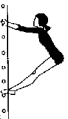
36.

- Вис стоя – 431
- Вис присев – 432 \*
- Вис лежа – 433
- Вис согнувшись – 434



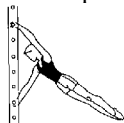
37.

- Вис стоя прогнувшись – 435
- Вис стоя – 436
- Вис стоя согнувшись – 437 \*
- Вис лежа – 438



38.

- Упор лежа – 439
- Упор лежа боком – 440
- Упор лежа боком на левой – 441
- Упор лежа боком на правой – 442 \*



39.

- Вис – 443
- Вис углом – 444
- Вис согнув ноги – 445 \*
- Вис стоя – 446



40.

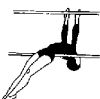
- Сед на бедрах – 447
- Сед на бедре – 448 \*
- Сед – 449

- Сед прогнувшись – 450



41.

- Вис лежа прогнувшись – 451 \*
- Вис лежа – 452
- Вис – 453
- Сед прогнувшись – 454



42.

- Вис прогнувшись – 455
- Вис – 456 \*
- Вис углом – 457
- Вис согнувшись – 458



43.

- Вис углом – 459
- Вис прогнувшись – 460
- Вис – 461
- Вис согнувшись – 462 \*



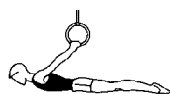
44.

- “Крест” – 463
- Упор руки в стороны – 464 \*
- “Крест углом” – 465
- Упор руки в стороны вниз головой – 466



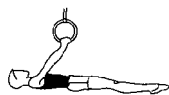
45.

- Горизонтальный вис – 467
- Горизонтальный вис сзади – 468 \*
- Горизонтальный вис спереди – 469
- Горизонтальный упор – 470



46.

- Горизонтальный вис сзади – 471
- Горизонтальный упор – 472
- Горизонтальный вис спереди – 473 \*
- Горизонтальный вис – 474



#### 4. Практическое задание

Предоставить текстовую и графическую запись терминологии спортивной гимнастики в методической папке самоконтроля студента.

#### 5. Самостоятельная работа

1. Написать и оформить реферат на тему: «Профилактика травматизма на занятиях физкультурно-спортивными видами гимнастики».
2. Предоставить текстовую запись правил мер безопасности на занятиях физкультурно-спортивными видами гимнастики в методической папке самоконтроля студента.

#### 6. Учебное практическое задание

Задание: Овладеть техникой гимнастических упражнений в объеме зачетных комбинаций

### **Зачетные упражнения для студентов 3 курса (5 семестр) Юноши**

#### **Вольные упражнения**

##### ***Упражнение №1***

1. Равновесие на одной ноге, руки в стороны – 1,5
2. Выпрямиться, шаг вперед и поворот в сторону («колесо») – 2,5
3. Поворот на 90° плечом вперед и кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – 2,0
4. Поворот в упоре присев кругом – 1,0
5. Кувырок назад – 2,0
6. Выпрямляясь, прыжок, вверх прогнувшись – 1,0

##### ***Упражнение №2***

1. Упор присев и толчком двумя стойка на голове и руках – 3,0
2. Кувырок вперед с прямыми ногами в сед – 1,5
3. Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках – 3,0
4. Перекат вперед в упор присев – 1,5
5. Выпрямляясь, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь – 1,0

#### **Брусья**

##### ***Упражнение №1***

1. С прыжка наскок в упор (держать) – 1,0
2. Мах вперед, мах назад – 2,0
3. Махом вперед сед ноги врозь – 1,5
4. Перемах внутрь – 1,5
5. Мах назад – развести ноги – 1,5
6. Махом вперед соскок углом – 2,5

##### ***Упражнение №2***

1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад – 3,5
2. Мах вперед – 1,0
3. Мах назад, мах вперед – 2,0
4. Махом назад упор присев на одной ноге, другая между жердей – 1,5
5. Махом свободной ноги назад соскок прогнувшись – 2,0

#### **Опорный прыжок**

***№1.*** Прыжок ноги врозь через козла в длину (высота – 115 см.).

***№2.*** С косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через коня в ширину (высота – 115 см.).

## **Перекладина (низкая)**

### **Упражнение №1**

1. Из виса стоя, толчком двумя упор – 3,5
2. Мах назад – 1,0
3. Оборот назад в упоре – 3,5
4. Соскок дугой – 2,0

### **Упражнение №2**

1. С расстояния 1 метра от перекладины прыжок в вис углом – 2,0
2. Махом назад вис стоя – 1,0
3. Наскок в упор – 2,0
4. Медленное опускание вперед в вис углом (держать) – 4,0
5. Опустить ноги и выпрямиться в основную стойку – 1,0

## **Конь – махи**

### **Упражнение №1**

1. Из упора на руках, мах правой вправо – 0,5
2. Мах левой влево – 0,5
3. Перемах правой влево – 1,0
4. Перемах правой назад – 2,0
5. Перемах левой вправо – 1,0
6. Перемах левой назад – 2,0
7. Перемах правой влево – 1,0
8. Перемах левой вперед и соскок, прогнувшись в стойку правым боком к коню – 2,0

### **Упражнение №2**

1. Из упора на руках, мах левой влево – 0,5
2. Мах правой вправо – 0,5
3. Перемах левой вправо – 0,5
4. Перемах левой назад – 2,0
5. Перемах правой влево – 1,0
6. Перемах правой назад – 2,0
7. Перемах левой вправо – 1,0
8. Перемах правой вперед и соскок, прогнувшись поворотом налево в стойку левым боком к коню – 2,0

## **Кольца**

### **Упражнение №1**

1. Из виса на кольцах мах вперед – 1,0
2. Мах назад – 3,0
3. Мах вперед – 3,0
4. Махом назад соскок – 3,0

### **Упражнение №2**

1. Размахивание в висе (3 – 4 маха) – 1,0
2. Вис, согнувшись – 3,0
3. Мах назад – 1,5
4. Мах вперед – 1,5
5. Махом назад соскок – 3,0

**Зачетные упражнения  
для студентов 3 курса (5 семестр)  
Девушки**

## **Опорный прыжок**

№1. Прыжок, в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).

№2. Прыжок боком через коня в ширину (высота – 110 см).

### **Брусья разной высоты**

#### **Упражнение №1**

1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0

2.Перемах ноги врозь в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0

3.Поворот налево, сед на левом бедре согнув ногу, правая назад на нижней жерди: руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону – 2,0

4.Хват правой снизу на нижней жерди и поворот направо кругом, соскок прогнувшись в стойку правым боком к брусьям – 3,0

#### **Упражнение №2**

1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0

2.Перемах согнув ноги в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0

3.Поворотом налево, сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю жердь – 1,0

4.Поднимая и соединяя ноги на нижней жерди, поворот налево с перехватом правой справа на нижней жерди и перемахом двумя влево, соскок углом – 4,0

### **Бревно**

#### **Упражнение №1**

1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, перемах правой в сед ноги врозь – 2,0

2.Махом назад упор, лежа на согнутых руках – 1,5

3.Упор, лежа – 0,5

4.Сгибаю правую, встать в положение выпада на ней, руки в стороны – 1,0

5.Приставляю левую и выпрямляясь, стойка на носках, руки вверх – 0,5

6.Опускаюсь, равновесие на одной ноге (держат) – 1,5

7.Шаг левой, полуприседаю и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5

8.Шаг правой, полуприседаю и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – 0,5

9.Приставляю левую, поворот в стойку продольно, руки назад-вниз – 0,5

10.Соскок, вперед прогнувшись – 1,5

#### **Упражнение №2**

1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, прыжком упор, правая в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушагат, руки в стороны – 2,5

2.Опорой спереди, выпрямляю левую ногу, упор лежа – 0,5

3.Толчком двумя упор присев – 2,0

4.Встать на носки, шаг правой – 0,5

5.Равновесие на правой – 2,0

6.Выпрямясь, приставить левую и соскок прогнувшись вперед – в сторону – 2,0

### **Вольные упражнения**

#### **Упражнение №1**

1.Из основной стойки, шаг вперед и равновесие на одной ноге, руки в стороны (держат) – 2,0

2.Выпрямясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед – 2,0

3.Перекат назад, стойка на лопатках (держат) – 2,0

4.Перекат вперед в упор присев – 1,5

5.Прыжок, вверх прогнувшись, ноги врозь – 2,5

#### **Упражнение №2**

1.Равновесие на одной ноге «кольцом» - 1,5

2.Два темповых кувырка вперед – 2,0

3.Перекат назад, стойка на лопатках (держат) – 1,5

4. Медленное опускание ног в горизонтальное положение, сгибая руки и ноги – «мост» - 1,5
5. Поворот кругом в упор присев – 1,0
6. Кувырок назад ноги врозь, кувырок назад, ноги вместе – 2,0
7. Прыжок, вверх прогнувшись, ноги вместе – 0,5

**Зачетные упражнения  
для студентов 3 курса (6 семестр)  
Юноши**

**Вольные упражнения**

**Упражнение №3**

1. И.п. – о. с.
2. Два-три шага разбега и толчком двумя прыжок, вверх прогнувшись – 1,0
3. Кувырок вперед – 1,0
4. Силой, согнувшись, стойка на голове и руках (держать) – 2,0
5. Силой, прогнувшись, опускание в упор, лежа, упор присев, встать – 1,5
6. Равновесие на одной ноге, руки в стороны (держать) – 1,0
7. Выпрямиться и махом одной ноги вперед поворот кругом, о.с. – 0,5
8. Два-три шага разбега и два переворота в сторону – 3,0
9. Приставляя ногу, о.с.

**Брусья**

**Упражнение №3**

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад – 2,5
2. Махом вперед упор углом (держать) – 2,0
3. Силой, согнувшись, стойка на плечах – 2,5
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед – 1,0
5. Махом назад в упоре соскок, прогнувшись в сторону – 2,0

**Опорный прыжок**

**№3** Прыжок ноги врозь через коня в длину (высота – 125 см)

**Перекладина (низкая)**

**Упражнение №3**

1. Из виса стоя, махом одной и толчком другой, переворот в упор – 3,5
2. Мах назад в упоре – 1,0
3. Оборот назад в упоре – 3,5
4. Соскок дугой – 2,0

**Конь – махи**

**Упражнение №3**

1. С прыжка круг правой – 3,0
2. Перемах правой влево – 2,0
3. Перемах правой назад – 1,0
4. Перемах левой вправо – 2,0
5. Перемах правой вперед и соскок, прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню – 2,0

**Кольца**

**Упражнение №3**

1. Размахивание в висе (3-4 маха) – 2,5
2. Махом вперед вис, согнувшись – 1,0
3. Вис, прогнувшись – 1,5
4. Вис, согнувшись – 0,5
5. Мах назад – 1,0

6. Мах вперед – 1,0
7. Махом назад соскок – 2,5

**Зачетные упражнения  
для студентов 3 курса (6 семестр)  
Девушки**

**Опорный прыжок**

**№3** Прыжок, согнув ноги через коня в ширину (высота – 110 см).

**Брусья**

**Упражнение №3**

1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик), наскок в упор – 1,5
2. Перемах правой вправо в упор верхом – 1,5
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево в вис лежа сзади на бедрах – 1,5
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой, махом правой и толчком левой переверот в упор на верхней жерди – 2,5
5. Спад, в вис лежа сзади на бедрах с поворотом в сед на бедре, руки: одна хватом за верхнюю жердь, другая в сторону – 1,5
6. Перехват за нижнюю жердь и соскок в сторону, прогнувшись – 1,5

**Бревно**

**Упражнение №3**

1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди – 2,0
2. Махом назад упор, лежа на согнутых руках – 0,5
3. Выпрямляя руки, упор, лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди – 1,5
4. Стойка на носках, руки вверх - кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в сторону - книзу (держать) – 1,5
5. Выпрямиться, руки вверх, шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – 0,5
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5
7. Встать на левой, приставить правую, поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз – 0,5
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой – 1,5
9. Махом одной и толчком другой соскок, прогнувшись вперед с конца бревна – 1,5

**Вольные упражнения**

**Упражнение №3**

1. И.п.- о.с.
2. Боковое равновесие, переходящее в стойку на правой (держать) – 2,0
3. Два темповых кувырка вперед в присед – 2,0
4. Перекат назад в стойку на лопатках (держать) – 1,5
5. Кувырок назад в стойку на правое колено, опускаясь, полушпагат – руки в стороны (показать) – 1,5
6. Из полушпагата на правой, упор на правом колене, левая назад, полукруг левой через сторону, встать в о.с. Шаг правой, переверот боком («колесо») – 2,0
7. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90° - 0,5
8. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед, выпад левой вперед, руки в стороны - вверх – 0,5

**Форма контроля:**

Выполнить на оценку зачетные упражнения на гимнастических снарядах в объеме требований 5 семестра

**Критерии оценки** выполнения зачетных гимнастических упражнений на каждом снаряде студентами СПО представлены в табл. 1

Таблица 1

Оценка	Кол-во баллов за комбинации
5 (отлично)	От 9,0 до 10,0 баллов
4 (хорошо)	От 8,0 до 8,9 баллов
3 (удовлетворительно)	От 7,5 до 7,9 баллов
2 (неудовлетворительно)	От 7,4 и ниже

7.Зачетное задание (контрольная работа)

*Подготовить и оформить методическую папку самоконтроля с конкретной текстовой, сокращенной и графической записью всего пройденного материала за 5-6 семестры.*

<b>Раздел 3. Организация тренировочного процесса и соревнований по гимнастике</b>	36, 310, У1, У2, У5 ОК2, ОК10, ОК12
3.1. Физические качества и методика их развития в гимнастике	ПК-1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ПК-2.4, ПК3.2

1.Самостоятельная работа

Задание:

Написать и оформить реферат на тему:

1.Методика обучения технике гимнастических упражнений мужских видов многоборья в объеме зачетных комбинаций.

2. Методика обучения технике гимнастических упражнений женских видов многоборья в объеме зачетных комбинаций.

2. Учебное практическое задание

Задание: Овладеть техникой гимнастических упражнений в объеме зачетных комбинаций

**Зачетные упражнения  
для студентов 4 курса СПО (7 семестр)**

**Юноши**

**Вольные упражнения**

**Упражнение №4**

1.И.п.- о.с.

2.Равновесие на одной ноге, руки в стороны (держать) – 1,0

3.Выпрямиться, шаг вперед, махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) – 3,0

4.Кувырок вперед в упор присев – 1,5

5.Встать, шаг вперед и переворот в сторону – 2,5

6.Поворот на 90° (плечом вперед), кувырок вперед – 1,0

7.Прыжок, вверх прогнувшись – 1,0

**Брусья**

**Упражнение №4**

1.Хватом за концы жердей, прыжком упор углом (держать) – 2,0

2.Сед ноги врозь – 1,0

3.Перехватом вперед, упор лежа на руках, ноги врозь – 1,0

4.Соединяя ноги перемахом внутрь и махом вперед из упора на руках подъем в упор – 3,0

5.Мах назад и махом вперед в упоре соскок с поворотом кругом внутрь в стойку боком к снаряду – 3,0

**Опорный прыжок**



**№4 Прыжок** согнув ноги через коня в ширину (высота – 125 см)

**Перекладина (низкая)**

**Упражнение №4**

1. Из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор – 3,0
2. Перемах в упор верхом левой – 1,0
3. Хватом левой рукой снизу поворот кругом с перемахом правой в упор – 1,0
4. Мах назад – 0,5
5. Оборот назад в упоре – 2,5
6. Соскок дугой – 2,0

**Конь – махи**

**Упражнение №4**

1. С прыжка круг левой – 3,0
2. Перемах левой вправо – 2,0
3. Перемах левой назад – 1,0
4. Перемах правой влево – 2,0
5. Перемах левой вперед и соскок прогнувшись с поворотом направо в стойку правым боком к коню – 2,0

**Кольца**

**Упражнение №4**

1. Размахивание в висе (3-4 маха) – 2,5
2. Махом вперед вис, прогнувшись – 2,5
3. Вис, согнувшись – 0,8
4. Мах назад – 1,7
5. Мах вперед и соскок дугой – 2,5

**Зачетные упражнения  
для студентов 4 курса СПО (7 семестр)**

**Девушки**

**Опорный прыжок**

**№4 Прыжок** ноги врозь через козла (высота – 120 см)

**Брусья разной высоты**

**Упражнение №4**

1. Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 1,0
2. Перемах согнув ноги в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 2,0
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на верхней жерди – 2,5
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах на нижней жерди, поворот налево в сед на левом бедре, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону- 2,0
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за нижнюю жердь и перемахом двумя влево соскок углом - 2,5

**Бревно**

**Упражнение №4**

1. С косога разбега толчком ног упор, стоя на правом колене, левую ногу назад, прогнуться – 1,5
2. Отталкиваясь руками, поставить левую согнутую ногу вперед и подняться на левой, правую ногу назад, руки в стороны – 0,5
3. Шагом правой прыжок на ней, левую назад – 0,5
4. Шагом левой прыжок на ней, правую ногу назад – 0,5
5. Шагом правой прыжок на ней, левую ногу вперед – 0,5
6. Небольшим шагом левой вперед, поворот направо кругом, руки вниз и дугами внутрь в стороны, равновесие на правой (держать) – 2,0
7. Выпрямиться, руки вверх, махом левой, сгибая и разгибая правую ногу, шаг левой вперед, правую ногу назад, махом правой, сгибая и разгибая левую ногу, шаг правой вперед, левая сзади на носке – 1,0

8. Поворот налево кругом в приседе, руки вниз, выпрямиться, левую ногу вперед, руки в стороны – 0,5

9. Шагом левой глубокий выпад левой, пережат на левое колено в упор стоя на левом колене, правую ногу назад – 1,0

10. Махом правой и толчком левой соскок, прогнувшись вправо – 2,0

### **Вольные упражнения**

#### **Упражнение №4**

1. И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге «ласточка» (держать) – 1,0

2. Выпрямляясь два темповых кувырка вперед в сед с прямыми ногами, руки вверх – 2,0

3. Наклон вперед и кувырок назад в упор присев – 1,0

4. Пережатом назад стойка на лопатках с согнутыми ногами (держать), затем стойка на лопатках с прямыми ногами (обозначить) – 1,5

5. Лечь на спину, руки вверх, «мост» (держать) – 1,0

6. Лечь на спину, руки вперед, пережат на грудь, прогнувшись – 0,5

7. Упор лежа, упор присев – 0,5

8. Выпрямляясь, переворот в сторону «колесо» до стойки ноги врозь, руки в стороны – 2,0

9. Приставляя ногу, упор присев, сед на пятках, руки в стороны - вверх (прогнуться) – 0,5

### **Форма контроля:**

Выполнить на оценку зачетные упражнения на гимнастических снарядах в объеме требований 7 семестра.

### **3. Практико-методическое задание**

Задание: Разработать комплекс упражнений для развития физического качества по заданию преподавателя. Подготовиться к учебной практике в проведении данного комплекса. Подготовиться к контрольной работе

**Микрозачёт по ОФП** (конспект и проведение комплекса упражнений для развития определенного физического качества)

Контрольная работа №1

Зачетные требования в 7 семестре (контрольная работа):

1. Участвовать в факультетских и вузовских соревнованиях по спортивной гимнастике.
2. Сдать микрозачет по ОФП
3. Подготовить и оформить методическую папку самоконтроля с конкретной текстовой, сокращенной и графической записью всего пройденного материала за 7 семестр.

<b>Раздел 3. Организация тренировочного процесса и соревнований по гимнастике</b>	39, 310, У3, У4, У6 ОК2, ОК7, ОК10, ОК12,
Тема 3.2. Особенности планирования урока по гимнастике в школе	ПК-1.1, 1.2, 1.3, 1.4 ПК-2.1, 2.2, 2.5

#### **1. Учебное задание**

Задание: составить и выполнить произвольные зачетные упражнения гимнастического многоборья для детей школьного возраста, учитывая программу каждого возраста.

Необходимо определить стоимость каждого элемента зачетной комбинации в баллах, исходя из сложности.

За отсутствие каждого обязательного элемента или соединения производится сбавка один балл.

На контрольном занятии студенты должны предоставить текстовую и графическую запись зачетных упражнений.

#### **2. Практико-методическое задание**

Задание:

Разработать конспект школьного урока по гимнастике по заданию преподавателя, подготовиться к его защите. Отработать методические приемы.

**Микрозачет** по проведению школьного урока по гимнастике.

### 3. Практико-методическое задание

Задание:

Подготовить и провести хронометраж урока гимнастики, оформить протокол и анализ плотности урока

**Микрозачет** по проведению хронометража фрагмента школьного урока гимнастики (во время учебной практики)

<b>Раздел 3. Организация тренировочного процесса и соревнований по гимнастике</b>	37, 38, 310, У1 ОК10, ОК12 ПК2.1, 2.2, 2.5
а. Значение и организация соревнований по гимнастике	

#### 1. Учебное задание

Задание: Владеть навыками организации и проведения соревнований по спортивной гимнастике.

Написание реферата на тему: «Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике в общеобразовательной школе».

Критерии оценки реферата:

1. Актуальность темы исследования.
2. Соответствие содержания теме.
3. Глубина проработки материала.
4. Правильность и полнота использования источников.
5. Соответствие оформления реферата стандартам.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

#### 2. Практическое учебное задание

Задание: Организовать и провести соревнования среди студентов и школьников.

Зачетные требования в 8 семестре (контрольная работа):

6. Участвовать в факультетских и вузовских соревнованиях по спортивной гимнастике.
7. Сдать микрозачет по гимнастическому многоборью
8. Подготовить и оформить методическую папку самоконтроля с конкретной текстовой, сокращенной и графической записью всего пройденного материала за 7 семестр.

Промежуточная аттестация в 8 семестре	31-310; У1-У7 ОК1 - ОК12 ПК1.1 – ПК1.5 ПК2.1 – 2.6 ПК 3.2. – 3.4
Экзамен	

### **Вопросы к теоретическому экзамену**

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания и оздоровления человека.
2. Классификация видов гимнастики на группы и их краткая характеристика.
3. Характеристика прикладных видов гимнастики.
4. Характеристика упражнений мужских видов многоборья в спортивной гимнастике.

5. Характеристика упражнений женских видов многоборья в спортивной гимнастике.
6. Характеристика упражнений видов спортивной акробатики.
7. Характеристика упражнений видов спортивной аэробики.
8. Характеристика основных средств гимнастики.
9. Характеристика упражнений художественной гимнастики.
10. Профилактика травматизма на занятиях разными видами гимнастики.
11. Характеристика гимнастической терминологии.
12. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по гимнастике.
13. Характеристика специалиста в области массовых видов гимнастики.
14. Особенности организации занятий гимнастикой с людьми разного возраста и пола.
15. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.
16. Характеристика строевых, общеразвивающих и прикладных упражнений как средств гимнастики.
17. Игровой метод применения средств гимнастики на уроках физической культуры.
18. Методика проведения урока гимнастики в общеобразовательной школе.
19. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми дошкольного возраста.
20. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми младшего школьного возраста.
21. Особенности проведения занятий с детьми среднего школьного возраста.
22. Особенности проведения занятий по гимнастике с детьми старшего школьного возраста.
23. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
24. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
25. Методика организации и проведения массовых гимнастических выступлений.
26. Планирование и учет работы по гимнастике в образовательных учреждениях.
27. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
28. Методика занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
29. Методика обучения технике одного из опорных прыжков по выбору.
30. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на параллельных брусьях.
31. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на брусьях разной высоты.
32. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на кольцах.
33. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на коне.
34. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на перекладине.
35. Методика обучения технике одного из акробатических упражнений по выбору.
36. Методика обучения технике одного из упражнений по выбору на бревне.
37. Особенности методической подготовки учителя физической культуры, педагога-тренера в области гимнастики.
38. Музыкальное сопровождение занятий по гимнастике
39. Основы техники гимнастических упражнений.
40. Методические особенности выполнения гимнастических упражнений на снарядах массового использования.

### **Экзаменационные требования**

1. Сдать экзамен по теоретической подготовке по разделам гимнастики в объеме учебного материала.
2. Пройти компьютерное тестирование по разделам гимнастики в объеме учебного материала.
3. Выполнить зачетные упражнения 7-8 семестра с оценкой не ниже 7,5 балла в каждом виде многоборья мужской и женской программ по спортивной гимнастике.

4. Участвовать в факультетских и вузовских соревнованиях по спортивной гимнастике.
5. Подготовить и оформить методическую папку самоконтроля с конкретной текстовой, сокращенной и графической записью всего пройденного материала.