

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.21.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 1

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)

Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 6 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	Итого
Форма контроля	Экзамен	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	64	64
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	64,35	64,35
Самостоятельная работа	116	116
Контроль	35,65	35,65
Итого	216	216

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н. доцент Назаренко Н.Н.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2030 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 г.).

Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 1

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области гимнастики, а также вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий и соревнований по гимнастике и ее видам. Дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности» занимает одно из важнейших мест в разделе дисциплин предметной подготовки и призвана обеспечить будущим бакалаврам качественную подготовку к выполнению профессиональной деятельности. Так же дисциплина направлена на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в области физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта, туризма. Она призвана обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений. Содержание дисциплины реализуется на основе общих положений и специфики спорта. Формы занятий по содержанию отражают особенности гимнастики, развивая и конкретизируя на его предметной основе положения теории и методики физического воспитания и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – школьные курсы «Биология» и «Физическая культура».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Физическая культура», «Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 2», «Базовые виды двигательной деятельности. Оздоровительные виды гимнастики», «Базовые виды двигательной деятельности. Атлетическая гимнастика» и др.

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в	ОПК-1.1 Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях с использованием средств базовых видов спорта Уметь: использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами базовых видов спорта Владеть: методами, процесса физического воспитания занимающихся с отклонениями в

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
состоянии здоровья		состоянии здоровья в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта
	ОПК-1.2. Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.	Знать: методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях с использованием средств базовых видов спорта Уметь: использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами базовых видов спорта Владеть: методами адаптивного физического воспитания в урочных и неурочных формах, с занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.
	ОПК-1.3. Осуществляет процесс адаптивного физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	Знать: дидактику и методику организации адаптивного физического воспитания в урочных и неурочных формах Уметь: осуществлять процесс адаптивного физического воспитания обучающихся в группах и секциях базовых видов спорта Владеть: методами адаптивного физического воспитания с занимающимися с отклонениями в состоянии здоровья в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	ПрЗ 1	Гимнастика в системе физического воспитания	1	4		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	ИДЗ 1 (СР)	Основные средства гимнастики.	1	10		-	
Модуль 1	ПрЗ 2	Строевые приемы.	1	4	25	-	Конспект
Модуль 1	ПрЗ 3	Строевые упражнения. Классификация	1	4		-	Конспект
Модуль 1	ПрЗ 4	Строевые понятия.	1	4		-	Конспект
Модуль 1	ПрЗ 5	Построение и перестроение.	1	4		-	Конспект
Модуль 1	ПрЗ 6	Передвижения.	1	4		-	
Модуль 1	ПрЗ 7	Строевой шаг. Проведение учебной практики по строевым приемам.	1	4	25	-	
Модуль 1	ПрЗ 8	Танцевальные шаги	1	4		-	
Модуль 1	ПрЗ 9	Смыкания и размыкания	1	4		-	
Модуль 1	ПрЗ 10	Классификация бщеразвивающих упражнений.	1	4		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	ПрЗ 11	Обучение общеразвивающим упражнениям	1	4		-	
Модуль 1	ПрЗ 12	Комплекс общеразвивающих упражнений. Учебная практика	1	4		-	
Модуль 1	ПрЗ 13	Обучение строевым упражнениям. Проведение подготовительной части урока по гимнастике.	1	4	20	-	конспект
Модуль 1	ИДЗ 2 (СР)	Терминология упражнений на гимнастических снарядах.	1	8			

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Пр3 14	Общеразвивающие упражнения на 32 счета.	1	4		-	Конспект
Модуль 1	Пр3 15	Проведение упражнений игровым способом	1	4		-	Конспект
Модуль 1	Пр3 16	Проведение учебной практики по проведению комплекса ОРУ поточным	1	4	20		Конспект
Модуль 1	ИДЗ 3 (СР)	«техника исполнения» гимнастического упражнения	1	10			
Модуль 1	ИДЗ 4 (СР)	Сформулировать методику обучения строевым упражнениям	1	8			
Модуль 1	ИДЗ 5 (СР)	Упражнения для ног и тазового пояса	1	8			Конспект
Модуль 1	ИДЗ 6 (СР)	Упражнения общего воздействия	1	8			
Модуль 1	ИДЗ 7 (СР)	Правила записи общеразвивающих упражнений	1	8			
Модуль 1	ИДЗ 8 (СР)	Выполнение специальных, подводящих и имитационных упражнений	1	8			
Модуль 1	ИДЗ 9 (СР)	Обучение прыжкам	1	8			Доклад с презентацией
Модуль 1	ИДЗ 10 (СР)	Выполнение специальных и подводящих упражнений	1	8			
Модуль 1	ИДЗ 11 (СР)	Совершенствование имитационных упражнений	1	8			
Модуль 1	ИДЗ 12 (СР)	Различные способы проведения ОРУ	1	8			
Модуль 1	ИДЗ 13 (СР)	Совершенствование упражнений в сомкнутом строю	1	8			

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	ИДЗ 14 (СР)	Игровой и проходной способы проведения ОРУ	1	8			Доклад с презентацией
	СР		1	116		-	
	ПА		1	0,35			
	К		1	35,65			
	Посещаемость		1		10		
	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ			100		
Итого:				216	200		

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	ОПК-1.	Вопросы к экзамену № 1-40
1	ОПК-1.	Гимнастика в системе физического воспитания. Выполнение комбинаций на гимнастических снарядах на оценку. Составить план-конспект подготовительной части урока по гимнастике. Составить комплекс общеразвивающих упражнений в соответствии с гимнастической терминологией.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Письменные работы, доклад (наименование оценочного средства)

Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1.	История развития гимнастики (различные периоды).
2.	Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры
3.	Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
4.	Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
5.	Выдающиеся гимнасты Самарской области.
6.	Сильнейшие гимнасты мира.
7.	Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
8.	Современные тенденции развития гимнастики.
9.	Педагогический контроль за состоянием занимающихся гимнастикой в процессе учебно-тренировочных занятий.
10.	Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
11.	Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в общеобразовательной школе.
12.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
13.	Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
14.	Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
15.	Организация занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях.
16.	Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных

№ п/п	Темы
	учебных заведениях и в период летнего отдыха.
17.	Исследование влияния отдельных двигательных способностей на овладение трудовыми профессиями в процессе занятий гимнастикой.
18.	Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
19.	Влияние развития отдельных двигательных (психомоторных) способностей на спортивно-технический результат гимнастов.
20.	Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.

Краткое описание и регламент выполнения

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 стр.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

7.2.2. План-конспект урока

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Подготовить план-конспект по гимнастике

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи

строевых и общеразвивающих упражнений, соответствие терминологии атлетической гимнастики, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно с допущением 1-2 ошибок при записи упражнений и терминологии, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, наличие дозировки и методических указаний, нет замечаний к оформлению конспекта;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если в конспекте допущены 3 и более ошибок при записи упражнений и терминологии спортивного туризма, отсутствие цели и задач урока, наличие дозировки и методических указаний, есть замечания к оформлению конспекта;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил конспект.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 1

№ п/п	Вопросы к Экзамену
1.	Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.
2.	Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
3.	Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
4.	Классификация и специфические особенности гимнастических упражнений.
5.	Гимнастика - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
6.	Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).
7.	Характеристика и причины возникновения Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
8.	Особенности развития системы гимнастики в России. Вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
9.	Развитие гимнастики.
10.	Развитие гимнастики в советский период (до 1991 г.).
11.	Развитие гимнастики в России (с 1991 года по настоящее время)
12.	Советские и Российские гимнасты на международной арене.
13.	Современные тенденции развития гимнастики.
14.	Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
15.	Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе.
16.	Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
17.	Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике
18.	Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.
19.	Задачи, средства и методы проведения основной части урока по гимнастике.
20.	Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по гимнастике.
21.	Задачи, средства, методы проведения заключительной части урока по гимнастике.
22.	Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
23.	План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
24.	Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно-воспитательное значение.
25.	Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
26.	Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

27.	Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
28.	Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
29.	Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
30.	Виды страховки и помощи; самостраховка. Их роль в предупреждении травм и успешности овладения упражнениями.
31.	Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые страхующему. Особенности страховки в видах гимнастического многоборья.
32.	Воспитательная работа педагога с гимнастами в ходе учебно-тренировочных занятий, спортивных выступлений, соревнований и в повседневном общении.
33.	Характеристика и классификация акробатических упражнений.
34.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
35.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
36.	Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
37.	Характеристика и классификация простых прыжков.
38.	Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения.
39.	Характеристика и классификация опорных прыжков.
40.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Экзамен	«отлично»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)» отлично устанавливает внутри предметные и меж предметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций,

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			используемых в гимнастике, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в плавании, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.
1		«хорошо»	Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)», оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными о плавании и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.
1		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутри предметных и меж предметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии гимнастики.
1		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)», допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

Тестирование:

Критерии баллов:

- 85-100 баллов – «отлично»;
- 70-84 баллов – «хорошо»;
- 55-69 баллов – «удовлетворительно»;
- 54 и ниже «неудовлетворительно».

Образцы тестовых заданий

1. Многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики. Сколько видов гимнастики на сегодняшний момент существует?

1. Два
2. Три
3. Четыре

2. Сколько видов включает в себя оздоровительные виды гимнастики?

- 1) Два
- 2) Три
- 3) Четыре
- 4) Пять.

3. Сколько видов включает в себя образовательно-развивающие виды гимнастики?

- 1) Два
- 2) Три

- 3) Четыре
- 4) Пять

4. Сколько видов включает в себя спортивные виды гимнастики?

- 1) Два
- 2) Три
- 3) Четыре
- 4) Пять

5. Спортивная гимнастика содержит упражнения мужского и женского многоборья.

а) Сколько видов в мужском многоборье?

- 1) Четыре
- 2) Пять
- 3) Шесть
- 4) Семь

б) Сколько видов в женском многоборье?

- 1) Два
- 2) Три
- 3) Четыре
- 4) Пять

6. Сколько видов многоборья в индивидуальных упражнениях в художественной гимнастике?

- 1) Два
- 2) Три
- 3) Четыре
- 4) Пять

7. Спортивная акробатика богата разнообразием арсенала упражнений динамического и статического характера. Назовите сколько видов узкой специализации, по которым присваиваются спортивные разряды?

- 1) Два
- 2) Три
- 3) Четыре
- 4) Пять

8. Сколько групп входит в классификацию строевых упражнений?

- 1) Четыре
- 2) Пять
- 3) Шесть
- 4) Семь

9. Сколько существует строевых приёмов?

- 1) Два
- 2) Три
- 3) Четыре
- 4) Девять

10. Перестроение из одной шеренги в две. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?

- 1) по 2 «Расчитайсь!», « в две шеренги – Становись!»
- 2) на 1- 2 «Расчитайсь!», « в две шеренги – Становись!»

- 3) на 1-2 «Расчитайсь!», « в две шеренги – Стройся!»
- 4) по 2 «Расчитайсь!», « в две шеренги – Стройся!»

11. Перестроение из одной шеренги в три. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?

- 1) по 3 «Расчитайсь!», « в три шеренги – Становись!»
- 2) на 1-2-3 «Расчитайсь!», « в три шеренги – Становись!»
- 3) на 1-2-3 «Расчитайсь!», « в три шеренги – Стройся!»
- 4) по 3 «Расчитайсь!», « в три шеренги – Стройся!»

12. Перестроение из шеренги уступом. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?

1) 4 - 2 - на месте «Расчитайсь!», « По расчёту шагом – Марш!» «На свои места шагом – Марш!»

2) 4 - 2 - на месте «Расчитайсь!», « По расчёту – Марш!»
«На свои места шагом – Марш!»

3) 4 - 2 - на месте «Расчитайсь!», « По расчёту шагом – Марш!» «На свои места – Марш!»

4) 4 - 2 - на месте «Расчитайсь!», « По расчёту шагом – Марш!» « Кругом!»,
«На свои места шагом – Марш!»

13. Перестроение из одной колонны в три уступом. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?

1) по 3 «Расчитайсь!», «Первые номера - два шага вправо, третьи два шага влево шагом – Марш!». « На свои места шагом – Марш!»

2) на 1-2-3 «Расчитайсь!», «Первые номера - два шага вправо, третьи два шага влево шагом – Марш!». « На свои места шагом – Марш!»

3) на 1-2-3 «Расчитайсь!», «Первые номера - два шага вправо, третьи два шага влево – Марш!». « На свои места шагом – Марш!»

4) по 3 «Расчитайсь!», «Первые номера - два шага вправо, третьи два шага влево шагом – Марш!». « На свои места – Марш!».

14. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?

- 1) « В колонну по 4 налево – Марш!»
- 2) « В колонну по 4 через центр – Марш!»
- 3) « Налево в колонну по 4 – Марш!».
- 4) « В колонну по 4 налево – шагом Марш!».

15. Перестроение из колонны по 4 в колонну по одному. Назовите правильно предварительную и исполнительную команды?

- 1) «Направо». «Налево в обход в колонну по одному шагом – Марш!»
- 2) «Направо». «В колонну по одному налево в обход шагом – Марш!»

- 3) «Направо». «В колонну по одному налево в обход – Марш!»
- 4) «Направо». «В колонну по одному налево шагом – Марш!».

16. Назовите методические особенности гимнастики?

- 1) Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применение одних тех же упражнений в разных целях.
- 2) Разнообразие упражнений – средств гимнастики.
- 3) Разностороннее воздействие на организм. Разнообразие упражнений – средств гимнастики. Избирательное воздействие упражнений. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применение одних тех же упражнений в разных целях.

17. Гимнастические упражнения объединяются в группы упражнений, называемые средствами гимнастики. Назовите количество основных средств гимнастики?

- 1) Три
- 2) Пять
- 3) Шесть
- 4) Восемь

18. Назовите национальные системы гимнастики XIX века?

- 1) Немецкая, шведская, французская, сокольская
- 2) Английская, итальянская, греческая, испанская.
- 3) Российская, японская, американская, австралийская.

19. Назовите основателя немецкой системы гимнастики?

- 1) Фризен
- 2) Эйзелен
- 3) Шписс
- 4) Ян

20) Какое средство гимнастики является основным в немецкой системе гимнастики?

- 1) Строевые упражнения
- 2) Вольные упражнения
- 3) Акробатические упражнения
- 4) Упражнения на снарядах

21) Назовите дополнительные средства гимнастики в немецкой системе гимнастики?

- 1) Строевые упражнения, вольные упражнения
- 2) Общеразвивающие упражнения, прыжки
- 3) Прикладные упражнения, упражнения художественной гимнастики.

22) Какое название имела немецкая система гимнастики?

- 1) Склёпка
- 2) Авангард
- 3) Турнер
- 4) Модерн

23) Отец и сын Линг являлись представителями, какой национальной системы гимнастики?

- 1) Сокольская система гимнастики
- 2) Французская система гимнастики
- 3) Шведская система гимнастики
- 4) Немецкая система гимнастики

24) Из скольких частей состоял урок шведской гимнастики?

- 1) Три
- 2) Четыре
- 3) Десять
- 4) Шестнадцать

25) Урок гимнастики, какой национальной системы гимнастики получил распространение в первой половине XIX века в России?

- 1) Немецкая система гимнастики
- 2) Шведская система гимнастики
- 3) Сокольская система гимнастики
- 4) Французская система гимнастики

26) Кто является создателем французской системы гимнастики?

- 1) Янг
- 2) Линг
- 3) Аморо
- 4) Тырш

27) В какой национальной системе гимнастики было впервые использовано музыкальное сопровождение?

- 1) Сокольская система гимнастики
- 2) Французская система гимнастики
- 3) Немецкая система гимнастики
- 4) Шведская система гимнастики

28) В какой национальной системе гимнастики была впервые разработана и применена гимнастическая терминология?

- 1) Немецкая система гимнастики
- 2) Французская система гимнастики
- 3) Сокольская система гимнастики
- 4) Шведская система гимнастики

29) С какого года стали проводиться соревнования по гимнастике по специально разработанным правилам?

- 1) 1846
- 2) 1862
- 3) 1877
- 4) 1881

30) Какие требования предъявляются к терминологии?

- 1) Доступность, точность, краткость
- 2) Правильность, актуальность, дословность
- 3) Краткость, актуальность, корректность

31) Назовите, сколько способов образования терминов существует?

- 1) Три
- 2) Четыре
- 3) Пять
- 4) Шесть

32) Назовите исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений?

- 1) Стойки, седы, приседы, выпады, упоры
- 2) Упоры, висы, выпады, стойки, седы
- 3) Выпады, спады, седы, стойки, присед

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Миронов В. М.	Гимнастика [Электронный ресурс]: методика преподавания: учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилук; под общ. ред. В. М. Миронова. - Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2018. - 335 с.: ил. - (Высшее образование. Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6.	Учебник	2018	ЭБС «ZNANIUM.COM»
2	Лебедихина Т.М.	Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с.	Учебник	2021	ЭБС «IPRbooks»
3	Борисова В.В.	. Гимнастика: школа предметов : учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. — Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. — 220 с.	Учебное пособие	2021	ЭБС «IPRbooks»
4	Гавердовский Ю. К. Смолевский В. М	Теория и методика спортивной гимнастики [Электронный ресурс]: учебник. В 2-х т. Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. - Москва: Советский спорт, 2014. - 232 с. - ISBN 978-5-9718-0700-1.	Учебник	2014	ЭБС «IPRbooks»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Луценко С. А.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения [Электронный ресурс]: Гимнастика: учеб. -метод. пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов. - Санкт-Петербург: Ин-т специал. педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - ISBN 978-5-8179-0146-7.	учебно-методическое пособие	2012	ЭБС «IPRbooks»
2.	Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной	Спорт высших достижений [Электронный ресурс]: спортивная гимнастика: учеб. пособие / под ред. Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. - Москва: Человек, 2014. - 148 с. - (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-906131-33-1.	учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
3.	Губа В. П.	Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс]: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: науч.-метод. пособие / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0577-9.	учебно-методическое пособие	2012	Репозиторий ТГУ

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniyum.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1256 от 15.12.2023, срок действия – до 31.12.2024 включительно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Спортивный зал. (У-225)	Маты гимнастические, маты паралоновые, гимнастические снаряды, гимнастическая стенка, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические.
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет

