

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

Б1.О.21.02
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 2

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)/специализация
Адаптивный спорт и лечебная физическая культура

Форма обучения: очная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр | 2 | Итого |
|--|------------|------------|
| Форма контроля | Экзамен | |
| Вид занятий | | |
| Лекции | | |
| Лабораторные | | |
| Практические | 64 | 64 |
| Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР | | |
| Промежуточная аттестация | 0,35 | 0,35 |
| Контактная работа | 64,35 | 64,35 |
| Самостоятельная работа | 80 | 80 |
| Контроль | 35,65 | 35,65 |
| Итого | 180 | 180 |

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель Семиглазова Е.П.

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

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

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры / департамента / центра
Адаптивная физическая культура, спорт и туризм

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области базовых видов спорта, вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий по базовым видам спорта; укрепление здоровья и повышение психофизической активности студентов к последующей самостоятельной, учебной, творческой и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 1

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Базовые виды двигательной деятельности. Оздоровительные виды гимнастики»; «Базовые виды двигательной деятельности. Атлетическая гимнастика»; «Физическая реабилитация»; «Частные методики адаптивной физической культуры»; «Гидрореабилитация»; «Комплексная реабилитация в адаптивной физической культуре»; «Подвижные игры»; «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»; «Учебная практика (ознакомительная практика)»; «Учебная практика (педагогическая практика)»; «Производственная практика (педагогическая практика)»; Производственная практика (профессионально-ориентированная практика).

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 состоянии здоровья | 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: гимнастическую терминологию, технику выполнения гимнастических упражнений, особенности развития физических качеств средствами гимнастики. |
| | | Уметь: применять гимнастическую терминологию, обучить технике выполнения гимнастических упражнений, подбирать средства гимнастики для развития физических качеств. |
| | | Владеть: гимнастической терминологией, техникой выполнения гимнастических упражнений, средствами гимнастики для развития физических качеств. |
| | ОПК-1.2. Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по | Знать: гимнастическую терминологию, технику выполнения гимнастических упражнений, особенности развития физических качеств средствами |

| Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование) | Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) | Планируемые результаты обучения |
|--|--|---|
| | двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий. | гимнастики; средства, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. |
| | | Уметь: применять гимнастическую терминологию, обучить технике выполнения гимнастических упражнений, подбирать средства, методы и приемы физической культуры для развития физических качеств. |
| | | Владеть: гимнастической терминологией, техникой выполнения гимнастических упражнений, средствами гимнастики для развития физических качеств. |
| | ОПК-1.3. Осуществляет процесс адаптивного физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта. | Знать: гимнастическую терминологию, технику выполнения гимнастических упражнений, особенности развития физических качеств у лиц с нарушением осанки средствами гимнастики; средства, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. |
| | | Уметь: применять гимнастическую терминологию, обучить технике выполнения гимнастических упражнений, подбирать средства, методы и приемы физической культуры для развития физических качеств, коррекции осанки. |
| | | Владеть: гимнастической терминологией, техникой выполнения гимнастических упражнений, техникой страховки при выполнении гимнастических упражнений, средствами гимнастики для развития физических качеств у детей с нарушениями осанки. |

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 | Практическое занятие 1 | Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. | 2 | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 2 | Техника выполнения акробатических упражнений. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 3 | Техника выполнения акробатических упражнений. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 4 | Техника выполнения акробатических упражнений. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 5 | Методика обучения акробатических упражнений. | | 2 | 10 | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 6 | Методика обучения акробатических упражнений. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 7 | Техника выполнения упражнений на бревне. | 2 | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 8 | Техника выполнения упражнений на бревне. | 2 | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 9 | Методика обучения упражнений на бревне. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 10 | Методика обучения упражнений на бревне. | | 2 | 10 | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 11 | Техника выполнения опорных прыжков. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 12 | Техника выполнения опорных прыжков. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 13 | Техника выполнения опорных прыжков. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 14 | Методика обучения опорных прыжков. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 15 | Методика обучения опорных прыжков. | | 2 | 10 | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 16 | Техника выполнения упражнений на брусьях (юноши) и брусьях р/в (девушки). | | 2 | - | | Творческие задания |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|---------------------------------------|--|---------|-----------|-------|----------------|--|
| | Практическое занятие 17 | Методика обучения упражнений на брусках (юноши) и брусках р/в (девушки). | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 18 | Совершенствование акробатических упражнений и упражнений на бревне. Составление акробатической комбинации. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 19 | Методика проведения урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 20 | Методика проведения урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Индивидуальное домашнее задание | Подготовка и написание конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе. Проведение урока по гимнастике в | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 21 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 22 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 23 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 24 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 25 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | 2 | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 26 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 27 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 28 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | | 2 | - | | Творческие задания |
| | Самостоятельное изучение материала | Подготовка к экзамену | | 80 | - | | Конспект занятия, конспекты комплексов упражнений |
| | Практическое занятие 29 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | | | 30 | | Реферат или доклад, тестирование |

| Модуль (раздел) | Вид учебной работы | Наименование тем занятий (учебной работы) | Семестр | Объем, ч. | Баллы | Интерактив, ч. | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства) |
|--------------------|------------------------------------|---|---------|------------|--------------------|----------------|--|
| | Практическое занятие 30 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | | | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 32 | Проведение урока по гимнастике по программе общеобразовательной школы студентами. | | | - | | Творческие задания |
| | Практическое занятие 33 | Итоговый тест по курсу через ОТ | | | 100 | | Тестирование |
| | Индивидуальное домашнее задание | Подготовка и написание конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе. Проведение урока по гимнастике в соответствии с конспектом. | | | 30 | | Конспект занятия, конспекты комплексов упражнений |
| | Посещаемость | Посещаемость занятий | 2 | | 10 | | |
| | ПА | ПА | 2 | 0,35 | - | - | Тестирование |
| | Контроль | Контроль | 2 | 35,65 | - | - | Тестирование |
| Итого: | | | | 180 | (100+100)/2 | | |

Схема расчета итогового балла

Схема расчета итогового балла - Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2

85-100 баллов – отлично

70-84 баллов – хорошо

55-69 баллов – удовлетворительно

0-54 баллов - неудовлетворительно

5. Образовательные технологии

Для повышения качества образовательного процесса по дисциплине использовали следующие образовательные технологии:

а) технологии традиционного обучения:

- практическое занятие;
- самостоятельная работа;
- индивидуальное домашнее задание.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- семинар с использованием метода анализа конкретной ситуации.

Методы обучения: практический, самооценка, индивидуальное домашнее задание.

в) интерактивные технологии:

- семинар-дискуссия;
- семинар «круглый стол»

Методы обучения: «мозговой штурм», демонстрационный метод, работа в парах, работа в группах, самооценка.

При подготовке к ответам на тесты по темам курса и выполнению типовых заданий студенту необходимо тщательно изучить предлагаемую литературу, нормативные правовые акты, учебный материал.

Студент самостоятельно работает с дополнительной и основной литературой, нормативными актами, Интернет-ресурсами.

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:

- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно выполнять задания, необходимые для текущего контроля
- уметь определять свой уровень здоровья;
- уметь решать задачи по заданным темам.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

| Семестр | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---------|--|---|
| 2 | ОПК - 1 | Тестовые задания № 1 - 200. Творческие задания 1- 4 Вопросы к экзамену № 1 - 37 |

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

7.2.1. Реферат и доклад по теме самостоятельной работы:

1. Задание: Подготовить доклад и выступить с презентационным материалом по теме самостоятельной работы:

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 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.

2. 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 материалом;

– **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. Комплект творческих заданий

Комплект творческих заданий:

Задание 1. Составить комплекс подводящих упражнений для разучивания и совершенствования:

- а. акробатического элемента;

- b. элемента на разновысоких брусьях;
- c. в опорном прыжке;
- d. элемента на параллельных брусьях
- e. элемента на перекладине;
- f. элемента на бревне.

Задание 2. Составить комплекс подводящих упражнений для детей младшего школьного возраста:

- a. акробатического элемента;
- b. элемента на перекладине;
- c. элемента на бревне.

Задание 3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для детей среднего школьного возраста:

- a. акробатического элемента;
- b. элемента на разновысоких брусьях;
- c. в опорном прыжке;
- d. элемента на параллельных брусьях
- e. элемента на перекладине;
- f. элемента на бревне.

Задание 4. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для детей старшего школьного возраста:

- a. акробатического элемента;
- b. элемента на разновысоких брусьях;
- c. в опорном прыжке;
- d. элемента на параллельных брусьях
- e. элемента на перекладине;
- f. элемента на бревне.
- g. с использованием шведской стенки.

Варианты выполнения заданий:

1 вариант: 1a, 2b, 3c, 4d

2 вариант: 1b, 2c, 3d, 4a

3 вариант: 1c, 2d, 3e, 4a

4 вариант: 1d, 2e, 3a, 4d

5 вариант: 1a, 2e, 3b, 4d

6 вариант: 1b, 2d, 3c, 4a

7 вариант: 1c, 2a, 3d, 4f

8 вариант: 1d, 2c, 3e, 4a

9 вариант: 1a, 2d, 3b, 4e

10 вариант: 1b, 2e, 3a, 4d

11 вариант: 1c, 2a, 3b, 4d

12 вариант: 1d, 2b, 3c, 4a

Пример оформления (вариант 1)

1. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей дошкольного возраста

I. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс:

1 – поворот головы вправо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы влево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

2. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей младшего школьного возраста со скакалкой

I. И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложенная вчетверо вперёд:

1 – поворот головы вправо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы влево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

3. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей среднего школьного возраста с мячом

I. И.п. - стойка ноги врозь, мяч вперёд:

1 – поворот головы вправо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы влево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

4. Комплекс общеразвивающих упражнений для детей старшего школьного возраста с обручем

I. И.п. - стойка ноги врозь, обруч вперёд:

1 – поворот головы вправо;

2 – и.п.;

3 – поворот головы влево;

4 - И.п.

II. И.п. - ...

...

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческого подхода при решении практической задачи.

7.2.3. Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося (наименование оценочного средства)

Фонд тестовых заданий:

Модуль 2.

1. Что означает слово гимнастика
- 1) + упражняю, тренирую

- 2) - координированность
- 3) - пластичность
- 4) - гибкость

2. Упражнения на снарядах

- 1) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки
- 2) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 3) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 4) + на коне, кольцах, на брусках, перекладине, брусках разной высоты, бревне)

3. Акробатические упражнения

- 1) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 2) + группировки, перекувы, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 3) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки
- 4) - на коне, кольцах, на брусках, перекладине, брусках разной высоты, бревне)

4. Упражнения художественной гимнастики

- 1) + строевые, общеразвивающие, акробатические и прикладные упражнения, элементы танца, упражнения без предметов и с предметами: мячом, скакалкой, лентой, обручем, булавами
- 2) - строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, акробатические, вольные упражнения, упражнения художественной гимнастики и из других видов спорта
- 3) - группировки, перекувы, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 4) - на коне, кольцах, на брусках, перекладине, брусках разной высоты, бревне)

5. Упражнения ритмической гимнастики

- 1) + строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, акробатические, вольные упражнения, упражнения художественной гимнастики и из других видов спорта
- 2) - на коне, кольцах, на брусках, перекладине, брусках разной высоты, бревне
- 3) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 4) - комбинация гимнастических элементов на полу, сцене, ковре, стадионе и т.д.

6. Выберите акробатическое упражнение

- 1) + стойка на лопатках
- 2) - ходьба на носках
- 3) - Подъём переворотом силой на перекладине
- 4) - Прыжок через коня ноги врозь

7. Определите общеразвивающее упражнение

- 1) + Наклон вправо (влево) из и.п. стойка ноги врозь руки на пояс
- 2) - Бег с согнутыми ногами вперёд
- 3) - Кувырок вперёд

4) - Подтягивание на перекладине

8. Укажите строевое упражнение

- 1) - Бег спиной вперед
- 2) + Перестроение из одной шеренги в две шеренги
- 3) - Ходьба на пятках руки за спину
- 4) - Приседание в паре, руки на плечах на партнёра

9. К каким видам гимнастики относятся: 1) основная гимнастика; 2) Женская. 3) атлетическая, 4) профессионально-прикладная

- 1) - Оздоровительным
- 2) - спортивным
- 3) + образова-тельно-развивающим
- 4) - прикладным

10. К каким видам гимнастики относятся: 1) спортивная гимнастика; 2) художественная гимнастика 3) спортивная акробатика

- 1) - Оздоровительным
- 2) + спортивным
- 3) - образова-тельно-развивающим
- 4) - профессионально-прикладным

11. Какова направленность оздоровительных видов гимнастики

1) + укрепление здоровья человека, поддержание на высоком уровне его физической и умственной работоспособности в учебе, труде, повышение активности в трудовой и общественной деятельности

2) - направлена на повышение функциональных возможностей организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности

3) - Направлена на развитие мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

4) - Направлена на всестороннее развитие, формирование жизненно важных умений и навыков и двигательных способностей, укрепление здоровья. Занимаются все контингенты людей. Занятия проводятся в форме уроков и самостоятельных занятий.

12. Гимнастика - это

1) - система научных знаний, изучающая основные вопросы в области физической культуры

2) - интегративная система научных знаний о сущности физической культуры и общих закономерностях функционирования, направленного использования и дальнейшего развития средств физической культуры, используемых в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека

3) + исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей

4) - Учебная дисциплина, изучающая методы физического воспитания

13. К спортивным видам гимнастики относятся

- 1) - Спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика, женская гимнастика
- 2) + спортивная гимнастика, художественная гимнастика и спортивная акробатика
- 3) - художественная гимнастика, утренняя гимнастика, профессионально-прикладная
- 4) - Спортивная аэробика, ритмическая гимнастика, спортивная акробатика

14. Какой вид спортивной гимнастики включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная), групповые упражнения

- 1) - художественная гимнастика
- 2) - спортивная аэробика
- 3) + спортивная акробатика
- 4) - прыжки на батуте

15. Какой вид спортивной гимнастики является многоборным и включает в себя упражнения на гимнастических снарядах (бревно, конь, перекладина, брусьях и др.)

- 1) - художественная гимнастика
- 2) - спортивная аэробика
- 3) - спортивная акробатика
- 4) + спортивная гимнастика

16. Женское многоборье в спортивной гимнастике

- 1) + опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения
- 2) - опорные прыжки, упражнения на брусьях и перекладине, на гимнастическом бревне, вольные упражнения
- 3) - Упражнение на кольцах, на перекладине, на разновысоких брусьях, вольные упражнения
- 4) - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне, вольные упражнения, упражнения на кольцах

17. Мужское многоборье в спортивной гимнастике

- 1) - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения
- 2) + вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки
- 3) - Упражнение на кольцах, на перекладине, на разновысоких брусьях, вольные упражнения
- 4) - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне, вольные упражнения, упражнения на кольцах

18. Какой вид спортивной гимнастики не является Олимпийским видом спорта

- 1) - Спортивная гимнастика
- 2) + Спортивная акробатика
- 3) - Художественная гимнастика
- 4) - Спортивная аэробика

19. Какой дисциплиной является гимнастика

- 1) - спортивной
- 2) - психологической
- 3) + спортивно-педагогической
- 4) - медико-биологической

20. Какие средства гимнастики являются основными

- 1) + гимнастические упражнения, музыка, слово педагога
- 2) - музыка, слово педагога
- 3) - естественные силы природы, гигиенические процедуры

4) - гимнастические упражнения, естественные силы природы, гигиенические процедуры

21. Какие средства гимнастики являются вспомогательными

- 1) - музыка, слово педагога
- 2) + естественные силы природы, гигиенические процедуры
- 3) - гимнастические упражнения, музыка, слово педагога
- 4) - естественные силы природы, музыка, гигиенические процедуры

22. Какие упражнения относятся к строевым

- 1) + строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 2) - упражнения без предметов, с предметами
- 3) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 4) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки

23. Какие упражнения относятся к общеразвивающим

- 1) + упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 2) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 3) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 4) - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки

24. Какие упражнения являются прикладными

- 1) - группировки, перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки
- 2) + ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, переползание, преодоление препятствий, прыжки
- 3) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание
- 4) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке

25. Вольные упражнения

- 1) - на коне, кольцах, на брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, бревне)
- 2) - упражнения без предметов, с предметами, упражнения вдвоём (в парах), упражнения на гимнастической скамейке
- 3) + комбинация гимнастических элементов на полу, сцене, ковре, стадионе и т.д.
- 4) - строевые приёмы, все виды передвижения, построения, перестроения, смыкание, размыкание

26. К какой отрасли знаний относится история гимнастики?

- 1) - психологической отрасли
- 2) - педагогической отрасли
- 3) - физической отрасли
- 4) + специфической отрасли

27. Кто изложил опыт в энциклопедии физических упражнений?

- 1) - Ян Шписс
- 2) - Гутс-Мутс
- 3) - Жан Жак Руссо
- 4) + Антон Фит

28. В каком году был написан труд «Данные к истории физических упражнений»?

- 1) - 1795
- 2) - 1800
- 3) - 1790
- 4) + 1794

29. В каком году был написан труд «Система физических упражнений»?

- 1) - 1794
- 2) + 1795
- 3) - 1819
- 4) - 1800

30. Как называется центр древнегреческой культуры?

- 1) - Спарта
- 2) - Центро
- 3) + Афины
- 4) - Лаконика

31. В каком году была написана «Гимнастика для юношества»?

- 1) - 1805
- 2) + 1804
- 3) - 1817
- 4) - 1810

32. В каком году было написано «Гимнастическое руководство для сынов отечества»?

- 1) - 1919
- 2) - 1819
- 3) + 1817
- 4) - 1917

33. В каком году была написана книга "Игры для развития и отдыха тела и духа"?

- 1) - 1817
- 2) - 1809
- 3) + 1796
- 4) - 1810

34. В каком году возник «Союз добродетели» - «Тугебунд»?

- 1) - 1810
- 2) + 1808
- 3) - 1911
- 4) - 1809

35. Кого считают основателем школьной гимнастики в Германии?

- 1) - Пер Сипш
- 2) + Адольф Шписс
- 3) - Павл Лёхн

4) - Адольф Сипш

36. Кто был основателем шведской системы гимнастики?

- 1) - Пер Сипш
- 2) + Пер Линг
- 3) - Генрих Лёхн.
- 4) - Павл Лёхн

37. Как называется центр древнегреческой культуры?

- 1) - Лаконика
- 2) - Центро
- 3) + Афины
- 4) - Спарта

38. Когда возникла Сокольская система гимнастики?

- 1) - в 60-х годах 18 вв.
- 2) - в 60-х годах 17 вв.
- 3) - в 60-х годах 20 вв.
- 4) + в 60-х годах 19 вв.

39. Кого считают создателем Сокольской гимнастики?

- 1) + Мирослав Тырш
- 2) - Генрих Песталоцци
- 3) - Генрих Лёхн
- 4) - Жан-Жак Руссо

40. Сколько часов в неделю в военных училищах вводятся занятия по гимнастике и фехтованию?

- 1) - 6
- 2) - 7
- 3) - 8
- 4) + 5

9.2.2. Критерии оценки:

90-100% правильных ответов – оценка «отлично»

80-89% правильных ответов – оценка «хорошо»

70-79% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»

<70% правильных ответов – непрохождение текущего контроля.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 2

| № п/п | Вопросы к экзамену |
|-------|---|
| 1 | Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре. |
| 2 | Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе. |
| 3 | Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним. |
| 4 | Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания. |

| № п/п | Вопросы к экзамену |
|----------|---|
| 5 | Особенности формирования двигательных навыков в гимнастике. |
| 6 | Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям. |
| 7 | Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям. Создание представления о разучиваемом упражнении (терминологически правильное название, показ, объяснение техники, опробование). |
| 8 | Разучивание упражнения (уточнение представления об упражнении, устранение ошибок). |
| 9 | Методические приемы, направленные на закрепление и совершенствование техники изучаемого упражнения. |
| 10 | Содержание основных документов планирования учебно-тренировочного процесса (программа, учебный план, развернутый учебный план, рабочая программа, конспект). |
| 11 | Виды учета, используемые в учебно-тренировочном процессе по гимнастике, их содержание и назначение. |
| 12 | Определение понятия «техника гимнастических упражнений» и общие закономерности, лежащие в ее основе. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. |
| 13 | Характеристика статических упражнений (поз), устойчивого, неустойчивого, безразличного и ограниченно устойчивого видов равновесия. Трудность сохранения равновесия тела с точки зрения законов механики. Анализ техники равновесия на одной ноге и методика обучения. |
| 14 | Характеристика динамических упражнений. Внутренние и внешние силы, взаимодействующие при перемещении тела и его звеньев. Тело человека как многосвязная система. |
| 15 | Характеристика силовых упражнений в гимнастике. Режим работы мышц. |
| 16 | Содержание основных документов соревнований по гимнастике (программа, положение о соревнованиях, заявка, график соревнований, судейские протоколы, итоговый отчет). |
| 17 | Значение правил соревнований по гимнастике (единая система оценки выполнения упражнений, единые требования для гимнастов любого возраста и подготовленности, тренеров и судей, получение объективной оценки; знание правил соревнований занимающимися и тренерами). |
| 18 | Характеристика видов соревнований по гимнастике. Особенности проведения массовых форм соревнований. |
| 19 | Порядок выступления участников и команд в квалификационных, командных, лично-командных и личных соревнованиях. Определение победителей личного и командного первенства. Понятие о разрядном и уравнительном коэффициенте. Состав судейской коллегии соревнований по гимнастике. Их права и обязанности. |
| 20 | Методика и техника судейства соревнований по гимнастике. Система выведения оценки. |
| 21 | Организация и методика подготовки гимнастического праздника. |
| 22 | Задачи, средства, методы и формы организации занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях. |
| 23 | Характеристика и классификация акробатических упражнений. |
| 24 | Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета. |
| 25 | Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке. |
| 26 | Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке. |
| 27 | Характеристика и классификация упражнений в метании. Школа мяча П.Ф. Лесгафта. |

| № п/п | Вопросы к экзамену |
|------------------|---|
| 28 | Характеристика и классификация простых прыжков. |
| 29 | Строевые упражнения (характеристика, классификация). Различные способы передвижения. |
| 30 | Характеристика и классификация опорных прыжков. |
| 31 | Упражнения вдвоем и в сопротивлении (назначение, особенности проведения). Задачи научной работы по гимнастике. |
| 32 | Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок. |
| 33 | Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий. |
| 34 | Упражнения на брусьях (низкие, средние), их характеристика и классификация. |
| 35 | Упражнения на брусьях разной высоты, их характеристика и классификация. |
| 36 | Упражнения на перекладине (низкая, высокая), их характеристика и классификация. |
| 37 | Упражнения в равновесии, их характеристика и классификация. Упражнения в лазании (характеристика и классификация). Упражнения на бревне, их характеристика и классификация. Прикладные упражнения (виды, назначение, общая характеристика). |

7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки | |
|----------------|--|--------------------------------|-----------------|
| 2 | Экзамен | «отлично» | 85 – 100 баллов |
| | | «хорошо» | 70-84 баллов |
| | | «удовлетворительно» | 55 – 69 баллов |
| | | «неудовлетворительно» | < 55 баллов |

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 |
|----------|----------------------------------|--|---|-------------|---|
| | Михалина Г. М., Игонова Е. С. | Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : для студентов вузов физической культуры и спорта | учебное пособие | 2022. | IPR SMART |
| | Лебедихина Т. М. | Гимнастика: теория и методика преподавания | учебное пособие | 2021. | IPR SMART |
| | Борисова В. В., Руднева Л. В. | Гимнастика: школа предметов | учебно-методическое пособие | 2021 | IPR SMART |
| | Ботяев В. Л., Дмитриева Е. В. | Урок гимнастики в современной школе | учебное пособие | 2021. | IPR SMART |
| | Баженова Н. А. | Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе : | учебное пособие | 2020. | IPR SMART |

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 |
|----------|--------------------------------|--|---|-------------|---|
| | Терехина Р.Н., Серова Л. К. | Профессионально важные качества судьи по спортивной гимнастике | монография | 2020 | IPR SMART |

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.znaniium.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 Acadmс | 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 № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 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 | Спортивный зал У-225 | Гимнастические снаряды (брусья, бревно, опорный прыжок, перекладина, брусья р/в); гимнастические маты, спортивный инвентарь (скакалки, мячи, гимнастические палки, гимнастические коврики, гантели и др.) |
| 2 | Помещение для самостоятельной работы (У-221) | Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет |
| 3 | Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. 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-211) | Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет. |
| 4 | 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 – 223) | Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая) |