

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

ОП.13.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые и новые виды физкультурной деятельности 1
(наименование дисциплины)

по направлению специальности
44.02.01 Физическая культура

направленность

Физическая культура и спорт

Форма обучения: очная
Год набора: 2026

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр		3	Итого
Вид занятий	Форма контроля	Другие формы	
Лекции			
Лабораторные			
Практические		96	96
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		-	-
Контактная работа		96	96
Самостоятельная работа		80	80
Контроль		2	2
Итого		178	178

Рабочую программу составил(и):
Доцент, к.п.н., доцент, Назаренко Н.Н.
(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 СПО и учебного плана
49.02.01 Физическая культура

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания №6 от «16» _января_ 2026 г.).

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2029 г.

СОГЛАСОВАНО

1. Цель освоения дисциплины

Цель – формирование профессионально-педагогических знаний и умений в области гимнастики, а также вооружение будущих специалистов необходимыми навыками в организации и проведении занятий и соревнований по гимнастике и ее видам. Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурной деятельности 1» занимает одно из важнейших мест в разделе дисциплин предметной подготовки и призвана обеспечить будущим специалистам качественную подготовку к выполнению профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» является обязательной частью общепрофессионального цикла учебного плана в соответствии с ФГОС СПО.

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу (ПК 1.1.)	-	Знать: основы профессиональной деятельности специалиста по физической культуре, направленные на вовлечение людей в регулярные занятия, повышение их подготовленности и организацию досуга; структуру разработки общего плана физкультурно-спортивной работы; - нормативы оценки физкультурно-спортивной работы
		Уметь: разрабатывать планы, программы оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы; - разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы; - оценивать результативность физкультурно-спортивной работы.
		Владеть: навыками разработки общего плана физкультурно-спортивной работы анализа и оценки физкультурно-спортивной работы;

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>- разработкой планов и программ по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;</p> <p>- навыками разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</p> <p>- навыками проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи</p>
Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях (ПК 1.2.)	-	<p>Знать: нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ</p> <p>Уметь: использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</p> <p>- использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками организации мероприятий, направленных на воспитание молодежи, воспитание</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		толерантности в молодежной среде; - навыками формирования культурных и нравственных ценностей среди молодежи
Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (ПК 1.3.)	-	Знать: - требования к проведению физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
		Уметь: - оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности; - организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
		Владеть: навыками организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

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 Основы теории и методики обучения гимнастики	ПрЗ 1	Средства гимнастики.	3	4		-	Доклад с презентацией
	ИДЗ 1 (СР)	Конспект урока по гимнастике	3		20	-	
	ПрЗ 2	Строевые приемы.	3	4		-	Конспект
	ПрЗ 3	Строевые упражнения. Классификация	3	4		-	Конспект
	ПрЗ 4	Строевые понятия.	3	4		-	Конспект
	ПрЗ 5	Построение и перестроение.	3	4		-	Конспект
	ПрЗ 6	Передвижения.	3	4		-	
	ПрЗ 7	Строевой шаг. Проведение учебной практики по строевым приемам.	3	4		-	
	ПрЗ 8	Танцевальные шаги	3	4		-	
	ПрЗ 9	Смыкания и размыкания	3	4		-	
	ПрЗ 10	Классификация общеразвивающих упражнений.	3	4		-	Доклад с презентацией
	ПрЗ 11	Обучение общеразвивающим упражнениям	3	4		-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр3 12	Комплекс общеразвивающих упражнений. Учебная практика	3	4	10	-	
	Пр3 13	Обучение строевым упражнениям. Проведение подготовительной части урока по гимнастике.	3	4		-	конспект
	ИДЗ 2 (СР)	Конспект урока по ритмической гимнастике	3		20		
	Пр3 14	Общеразвивающие упражнения на 32 счета.	3	4		-	Конспект
	Пр3 15	Проведение упражнений игровым способом	3	4		-	Конспект
	Пр3 16	Проведение учебной практики ОРУ поточным способом.	3	4			Конспект
	Пр3 17	«техника исполнения» гимнастического упражнения	3	4			
	Пр3 18	Методик обучения гимнастическим элементам	3	4	10		
	Пр3 19	Упражнения на шведкой стенке	3	4			Конспект
	Пр3 20	Методика кроссфита	3	4			
	Пр3 21	Музыкально-ритмическое воспитание	3	4			
	Пр3 22	Методика обучения упражнениям в висах и упорах	3	4			
	Пр3 23	Обучение опорным прыжкам	3	4			Доклад с презентацией

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр3 24	Конспект урока по кроссфиту	3	2	10		
	ИДЗ 3 (СР)	Составить комбинации из акробатических упражнений	3		20		
	СР		3	80		-	
	Контроль	Другие формы	3	2			
	Посещаемость		3		10		
Итого:				178	100		

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

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
3	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу (ПК 1.1.)	Опрос по теме – из перечня тем для опроса 1-19. Опрос по теме – из вопросов к итоговому контролю 1-20 Выполнение практического задания 1
	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях (ПК 1.2.)	Опрос по теме – из перечня тем для опроса 1-19. Опрос по теме – из вопросов к итоговому контролю 1-30 Выполнение практического задания 2
	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (ПК 1.3.)	Опрос по теме – из вопросов к итоговому контролю 1-40. Выполнение практической работы 3 (доклад на тему) Итоговый тест

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

7.2.1. Практическое задание 1, 2. Составление план-конспекта и проведение занятия по гимнастике, ритмической гимнастике, кроссфиту. (наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Подготовить план-конспект занятия по лыжным гонкам, легкой атлетике.

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений) (до 2 баллов)

При проведении студентом урока учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 2 баллов).
2. Объяснение и показ упражнений (до 3 баллов):
 - знание терминологии;
 - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
 - правильность выбора места для показа упражнения;
 - зеркальный показ;
 - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
 - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
3. Действия и поведение студента, проводящего урок (до 2 баллов):

- практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
 - умение держаться перед строем;
 - правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
 - умение управлять действиями учащихся.
 - 4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 3 баллов):
 - местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
 - рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).
 - 5. Обеспечение безопасности на уроке (до 2 баллов).
 - 6. Соблюдение плана проведения урока в соответствии конспекту (до 2 баллов):
 - распределение времени урока;
 - дозировка упражнений.
 - 7. Новизна и творчество на уроке (до 2 баллов):
 - включение оригинальных упражнений;
 - использование инвентаря на уроке.
 - 8. Достижение цели и задач урока (до 2 баллов):
 - соответствие упражнений урока;
 - адекватность методов организации учащихся при решении задач урока.
- Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, если он за выполнение данного задания набрал более 20 баллов;
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если он за выполнение данного задания набрал от 12 до 17 баллов;
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если он за выполнение данного задания набрал от 6 до 11 баллов;
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он за выполнение задания набрал менее 5 баллов.

7.2.2. Перечень тем для опроса

- 1.Классификация видов гимнастики и их разновидности.
- 2.Методические особенности гимнастики.
- 3.Гимнастическое оборудование.
- 4.Техника безопасности в спортивном гимнастическом зале.
- 5.Характеристика снарядов женского многоборья.
- 6.Характеристика снарядов мужского многоборья.
- 7.Прыжки опорные и не опорные их разновидности.
- 8.Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.
- 9.Виды гимнастики, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.
10. Классификация видов гимнастики, их характеристика.
- 11.Анализ техники и методика обучения опорным прыжкам.
- 12.Анализ техники и методика обучения упражнениям на бревне.
- 13.Анализ техники и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях.
- 14.Анализ техники и методика обучения акробатическим элементам.
- 15.Анализ техники и методика обучения элементам хореографии.
- 16.Анализ техники и методика обучения базовым шагам ритмической гимнастики.
- 17.Анализ техники и методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты.
- 18.Анализ техники и методика обучения базовым элементам кроссфита.
- 19.Анализ техники и методика упражнений на перекладине.

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 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.

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр _____ 3 _____

№ п/п	Вопросы к итоговому контролю
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	
3	Другие формы	«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

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			<p>дополнительной литературы по дисциплине, отлично устанавливает внутри предметные и меж предметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знанием современных технологий обучения и концепций, 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.</p>
		«хорошо»	<p>Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, 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.</p>
		«удовлетворительно»	<p>Выставляется студенту, который недостаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутри</p>

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			предметных и меж предметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии гимнастики.
		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

7.2.4 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

Критерии баллов:

- 85-100 баллов – «отлично»;
- 70-84 баллов – «хорошо»;
- 55-69 баллов – «удовлетворительно»;
- 0-54 балла «неудовлетворительно».

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	Семенов, Л. А	Базовые и инновационные подходы в физическом воспитании: коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста / Л. А. Семенов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 116 с. — ISBN 978-5-507-45383-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/302582 (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебно-методическое пособие	2023	Лань
2	Овчинников В.П. и др.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284141 (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебно-методическое пособие	2023	Лань

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
3	Яковлева, В. Н.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-52854-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/460760 (дата обращения: 28.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей	учебное пособие для СПО	2025	Лань
4	Ширинян, А. А.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/276638 (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	практикум	2023	Лань

8.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- 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 : НЭИКОH, 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.znaniy.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.3. 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

8.4. 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 (ФОК-123)	Тренажеры, спортивный инвентарь.
2	Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся (УЛК-105)	Столы, стулья, стеллажи (в т.ч. выставочные) с книгами, компьютеры, мобильные рабочие места.
3	Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся (УЛК-406)	Столы компьютерные, стулья, микрокомпьютеры raspberry pi 32 bit