

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт непрерывного педагогического образования

Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНПО

А.Г. Ширин

«28» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

Теория и методика гимнастики

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
Профиль «Физическая культура»

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела обеспечения
деятельности ИНПО

А.Н. Колпакова

«28» 08 2019 г.

Разработал

доцент кафедры ФК

Е.Г. Чистякова

«27» августа 2019 г.

Принято на заседании кафедры
Протокол № 1 от «27»08 2019г.

и.о. заведующий кафедрой

Е.Г. Чистякова

«27» августа 2019 г.

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель освоения учебной дисциплины: формирование компетентности студентов в области предметно-практической деятельности по методике применения средств и методов гимнастики в образовательных организациях; способствующих становлению навыков профессиональной деятельности.

Задачи:

- а) сформировать базовый понятийный аппарат в области физической культуры и спорта;
- б) создать представление о методике обучения гимнастическим упражнениям;
- в) выработать у обучающихся навыки организации и проведения уроков гимнастики в рамках учебного предмета «Физическая культура».

2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина относится к формируемой участниками образовательных отношений части учебного плана основной профессиональной образовательной программы направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и направленности (профилю) Физическая культура (далее – ОПОП). В качестве входных требований выступают сформированные ранее компетенции обучающихся, приобретенные ими в рамках следующих дисциплин (модулей, практик): «Теоретические основы педагогики», «Теоретические основы физической культуры», практика учебная (технологическая). Освоение учебной дисциплины (модуля) является компетентностным ресурсом для дальнейшего изучения следующих дисциплин (модулей, практик): «Теория и методика спортивных игр», «Теория и методика легкой атлетики», «Виды физкультурно-спортивной деятельности школьников», практика производственная.

3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Перечень компетенций, которые формируются в процессе освоения учебной дисциплины:

Профессиональные компетенции:

ПК- 1 Способен осуществлять профессиональную деятельность по физической культуре в рамках основного образования.

ПК- 2. Способен осуществлять физическое воспитание с учётом различных особенностей контингента занимающихся.

Результаты освоения учебной дисциплины представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты освоения учебной дисциплины

Код и наименование компетенции	Результаты освоения учебной дисциплины (индикаторы достижения компетенций)		
	ПК-1.1 Знает содержание ФГОС и учебных программ по физической культуре; критерии контроля и оценки учебных достижений обучающихся по ФК; особенности занятий ФК с учётом возрастных особенностей и отклонений в состоянии	ПК 1.2 Умеет формировать универсальные учебные действия обучающихся; составлять и оформлять документы учёта по предмету ФК; объективно оценивать уровень здоровья и физической подготовленности обучающихся на основе	ПК-1.3 Владеет техникой базовых видов спорта; приёмами организации и проведения учебных занятий по ФК; техникой и методикой обучения двигательным действиям и развития физических качеств; способами формирования у обучающихся культуры
ПК- 1 Способен осуществлять профессиональную деятельность по физической культуре в рамках основного образования.			

	здоровья обучающихся; современные психолого-педагогические технологии в области ФК;	тестирования и других методов контроля; осуществлять подбор средств и методов физического воспитания в связи с особенностями контингента занимающихся	здорового и безопасного образа жизни
ПК- 2. Способен осуществлять физическое воспитание с учётом различных особенностей контингента занимающихся.	ПК-2.1 Знает психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности контингента занимающихся; современные психолого-педагогические технологии в области ФК и особенности занятий физической культурой лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ПК-2.2 Умеет осуществлять подбор средств и методов физического воспитания в связи с особенностями контингента занимающихся; осуществлять контроль за состоянием работоспособности и уровнем здоровья занимающихся; составлять программы индивидуального физического развития в соответствии с уровнем	ПК-2.3 Владеет техникой оздоровительных упражнений; методикой проведения оздоровительных занятий по ФК; диагностическим инструментарием.

4 Структура и содержание учебной дисциплины

4.1 Трудоемкость учебной дисциплины

Трудоемкость учебной дисциплины для очной формы обучения представлена в таблице 2, для заочной – в таблице 3.

Таблица 2 - Трудоемкость учебной дисциплины для очной формы обучения

Части учебной дисциплины (модуля)	Всего	Распределение по семестрам	
		2 семестр	3 семестр
1. Трудоемкость учебной дисциплины (модуля) в зачетных единицах (ЗЕТ)	9	3	6
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)	144	54	90
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) <i>(при наличии)</i>	-	-	-
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	144		
5. Промежуточная аттестация <i>(зачет; экзамен)</i> (АЧ)		зач	36 экз

Таблица 3 - Трудоемкость учебной дисциплины для заочной формы обучения

Части учебной дисциплины (модуля)	Всего	Распределение по семестрам		
		1 семестр	2 семестр	3 семестр
1. Трудоемкость учебной дисциплины (модуля) в зачетных единицах (ЗЕТ)	9		3	6
2. Контактная аудиторная работа в академических часах (АЧ)	32	2	12	18
3. Курсовая работа/курсовой проект (АЧ) <i>(при наличии)</i>				
4. Внеаудиторная СРС в академических часах (АЧ)	256			
5. Промежуточная аттестация <i>(зачет; экзамен)</i> (АЧ)			зач	36 экз

4.2 Содержание учебной дисциплины

Раздел № 1 Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина

1.1 Гимнастика в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.

1.2 Основы гимнастической терминологии.

1.3 Гимнастические упражнения (строевые и общеразвивающие упражнения; прикладные упражнения).

Раздел №2 Методика обучения акробатическим упражнениям

2.1 Акробатические упражнения в школьной программе по физической культуре.

Средства (подготовительные и подводящие упражнения) и методы обучения.

Педагогический анализ фрагмента урока.

Раздел № 3 Гимнастика в школьных программах по физическому воспитанию

3.1 Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию с учетом психолого-педагогических и анатомо-физиологических особенностей контингента занимающихся.

3.2. Структура и планирование урока. Критерии контроля и оценки учебных достижений обучающихся на уроках гимнастики.

3.3 Педагогический контроль и анализ урока.

Раздел № 4 Методика проведения занятий гимнастикой в школе

4.1 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах.

4.2 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах.

4.3 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах.

4.4 Внеурочные формы организации занятий гимнастикой в школе

4.3 Трудоемкость разделов учебной дисциплины и контактной работы

Таблица 4 - Трудоемкость разделов учебной дисциплины

№	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины (модуля), УЭМ, наличие КП/КР	Контактная работа (в АЧ)			Внеауд. СРС (в АЧ)	Формы текущего контроля	
		Аудиторная					
		ЛЕК	ПЗ	ЛР			
	Раздел №1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	9	18		5	24	
1.	Гимнастика в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	3			1	8	Сообщение Посещение занятий
2.	Основы гимнастической терминологии	3	6		2	8	Блиц-опрос Учебная комбинация Посещение занятий
3.	Гимнастические упражнения (строевые и общеразвивающие упражнения; прикладные упражнения). Методика обучения.	3	12		2	8	Учебная комбинация Домашнее задание Посещение

							занятий
	Раздел №2. Методика обучения акробатическим упражнениям.	3	24		2	12	
1.	Акробатические упражнения в школьной программе по физической культуре. Средства (подготовительные и подводящие упражнения) и методы обучения. Педагогический анализ фрагмента урока	3	24		2	12	Учебная комбинация Подготовка документа (таблица) План-конспект Ролевая игра Анализ ситуации Посещение занятий
	Промежуточная аттестация - зачет						
	Раздел № 3. Гимнастика в школьных программах по физическому воспитанию	6	9			24	
1.	Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию с учетом психолого-педагогических и анатомо-физиологических особенностей контингента занимающихся.	2	3			8	Подготовка документа (таблица) Посещение занятий
2	Структура и планирование урока. Критерии контроля и оценки учебных достижений обучающихся на уроках гимнастики.	2	3			8	Подготовка документа (таблица) Посещение занятий
3	Педагогический контроль и анализ урока.	2	3			8	Подготовка документа (таблица) Посещение занятий
	Раздел № 4 Методика проведения занятий гимнастикой в школе	6	69		17	84	
1.	Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах.	3	27		4	20	Ролевая игра План-конспект Анализ ситуации Учебная комбинация Посещение занятий
	Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах.	1	19		3	20	Ролевая игра План-конспект Анализ ситуации Учебная комбинация Посещение занятий
	Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах.	1	14		3	28	Ролевая игра План-конспект Анализ ситуации Учебная комбинация Коллоквиум Посещение занятий
3.	Внеурочные формы организации	1	9		7	16	Домашнее задание

занятий гимнастикой в школе						Посещение занятий
Промежуточная аттестация - экзамен					36	
ИТОГО	24	120		24	180	

4.4 Лабораторные работы и курсовые работы/курсовые проекты

4.4.1 Перечень тем лабораторных работ:

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4.4.2 Примерные темы курсовых работ/курсовых проектов:

Курсовые работы/курсовые проекты не предусмотрены учебным планом.

5 Методические рекомендации по организации освоения учебной дисциплины

Таблица 5 - Методические рекомендации по организации лекций

№	Темы лекционных занятий (форма проведения)	Трудоемкость в АЧ
1.	Гимнастика в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики (лекция-презентация)	3
2.	Основы гимнастической терминологии (информационная лекция)	3
3.	Гимнастические упражнения (строевые и общеразвивающие упражнения; прикладные упражнения). Методика обучения (информационная лекция)	3
4.	Акробатические упражнения в школьной программе по физической культуре. Средства (подготовительные и подводящие упражнения) и методы обучения. Педагогический анализ фрагмента урока (информационная лекция)	3
5.	Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию с учетом психолого-педагогических и анатомо-физиологических особенностей контингента занимающихся (информационная лекция)	2
6.	Структура и планирование урока. Критерии контроля и оценки учебных достижений обучающихся на уроках гимнастики (лекция-презентация)	2
7.	Педагогический контроль и анализ урока (информационная лекция)	2
8.	Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах (информационная лекция)	3
9.	Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах (информационная лекция)	1
10.	Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах (информационная лекция)	1
11.	Внеурочные формы организации занятий гимнастикой в школе (информационная лекция)	1
	ИТОГО	24

Таблица 6 - Методические рекомендации по организации практических занятий

№	Темы практических занятий (форма проведения)	Трудоемкость в АЧ
1.	Основы гимнастической терминологии (индивидуальная работа, в мини-группах. Задание «Найди ошибку», выполнение учебной комбинации)	6
2.	Гимнастические упражнения (строевые и общеразвивающие упражнения; прикладные упражнения). Методика обучения (индивидуальная работа, в мини-группах. Ответы на вопросы кроссворда, подготовка «методической копилки», ролевая игра)	12
3.	Акробатические упражнения в школьной программе по физической культуре. Средства (подготовительные и подводящие упражнения) и методы обучения. Педагогический анализ фрагмента урока (подготовка плана-конспекта фрагмента урока, протокола пед.анализа)	24
4.	Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому	3

	воспитанию с учетом психолого-педагогических и анатомо-физиологических особенностей контингента занимающихся <i>(анализ программ, таблица)</i>	
5.	Структура и планирование урока. Критерии контроля и оценки учебных достижений обучающихся на уроках гимнастики <i>(анализ, таблица)</i>	3
6.	Педагогический контроль и анализ урока <i>(подготовка протоколов пульсометрии и хронометража урока, карты наблюдений для анализа урока)</i> .	3
7.	Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах <i>(ролевая игра)</i>	27
8.	Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах <i>(ролевая игра)</i>	19
9.	Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах <i>(ролевая игра)</i>	14
10.	Внеурочные формы организации занятий гимнастикой в школе <i>(работа в группах)</i>	9
	ИТОГО	120

6 Фонд оценочных средств учебной дисциплины

Фонд оценочных средств представлен в Приложении А.

7 Условия освоения учебной дисциплины

7.1 Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методического обеспечение учебной дисциплины представлено в Приложении Б.

7.2 Материально-техническое обеспечение

Таблица 7 - Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

№	Требование к материально-техническому обеспечению	Наличие материально-технического оборудования и программного обеспечения
1.	Наличие специальной аудитории	Лекционная аудитория, спортивный зал, спортивный инвентарь и гимнастическое оборудование
2.	Мультимедийное оборудование	Проектор, компьютер, экран
3.	Программное обеспечение	Программа «POWER POINT»

Приложение А
(обязательное)
Фонд оценочных средств
учебной дисциплины Теория и методика гимнастики

1 Структура фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств состоит из двух частей:

а) открытая часть - общая информация об оценочных средствах (название оценочных средств, проверяемые компетенции, баллы, количество вариантов заданий, методические рекомендации для применения оценочных средств и пр.), которая представлена в данном документе, а также те вопросы и задания, которые могут быть доступны для обучающегося;

б) закрытая часть - фонд вопросов и заданий, которая не может быть заранее доступна для обучающихся (экзаменационные билеты, вопросы к контрольной работе и пр.) и которая хранится на кафедре.

2 Перечень оценочных средств текущего контроля и форм промежуточной аттестации

Таблица А.1 - Перечень оценочных средств

№	Оценочные средства для текущего контроля	Разделы (темы) учебной дисциплины	Баллы	Проверяемые компетенции
	Сообщение	1.1 Гимнастика в системе физического воспитания.	10	ПК-1
	Блиц - опрос	1.2 Основы гимнастической терминологии	10	ПК-1
	Учебная комбинация		10	ПК-1
	Учебная комбинация	1.3 Гимнастические упражнения (СУ, ОРУ, прикладные)	10x2	ПК-1
	Домашнее задание		20	ПК-1, ПК-2
	Посещение занятий	Раздел № 1 Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	5	ПК-1, ПК-2
Рубежная аттестация			75	
	Учебная комбинация	2.1 Акробатические упражнения в школьной программе по физической культуре. Средства (подготовительные и подводящие упражнения) и методы обучения. Педагогический анализ фрагмента урока	10x2	ПК-1
	План-конспект		10	ПК-1, ПК-2
	Подготовка документа (таблица)		10	ПК-1, ПК-2
	Ролевая игра		20	ПК-1, ПК-2
	Анализ ситуации		10	ПК-1, ПК-2
	Посещение занятий	Раздел №2 Методика обучения акробатическим упражнениям	5	ПК-1, ПК-2
Промежуточная аттестация				
	Зачет		-	
	ИТОГО		150	
	Подготовка документа (таблица)	3.1 Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию с учетом психолого-педагогических и анатомо-физиологических особенностей контингента занимающихся.	10	ПК-1, ПК-2
		3.2 Структура и планирование урока. Критерии контроля и оценки учебных достижений обучающихся на уроках гимнастики	10x2	ПК-1, ПК-2

		3.3 Педагогический контроль и анализ урока	10	ПК-1, ПК-2
	Ролевая игра	4.1 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах.	20	ПК-1, ПК-2
	План-конспект		10	ПК-1, ПК-2
	Анализ ситуации (протоколы пульсометрии, хронометража урока, анализа урока)		10x3	ПК-1, ПК-2
	Учебная комбинация		10x2	ПК-1
	Посещение занятий	Раздел № 3 Гимнастика в школьных программах по физическому воспитанию 4.1 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах.	5	ПК-1, ПК-2
		Рубежная аттестация	125	
	Ролевая игра	4.2 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах. 4.3 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах.	20	ПК-1, ПК-2
	План-конспект		10	ПК-1, ПК-2
	Анализ ситуации (протоколы пульсометрии, хронометража урока, анализа урока)		10x3	ПК-1, ПК-2
	Учебная комбинация		10x2	ПК-1
	Коллоквиум	4.3 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах.	20	ПК-2
	Домашнее задание	4.4 Внеурочные формы организации занятий гимнастикой в школе	20	ПК-2
	Посещение занятий	Раздел № 4 Методика проведения занятий гимнастикой в школе	5	ПК-1, ПК-2
	Экзамен		50	ПК-1, ПК-2
	ИТОГО		300	

3 Рекомендации к использованию оценочных средств

Таблица А.2 - Сообщение

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>
- соответствие содержания теме	13
- информативность и разнообразие использованных форм	
- логичное изложение содержания	
- речевая культура	
- достаточный объем (2-3 страницы формат А4)	

Примерные темы:

1. Характеристика и методические особенности ритмической гимнастики
2. Стретчинг. Характеристика и методические особенности.
3. Калланетика. Характеристика и методические особенности
4. Аэробика. Характеристика и методические особенности
5. Восточные оздоровительные системы гимнастики. Характеристика и методические особенности
6. Атлетическая гимнастика. Характеристика и методические особенности
7. Черлидинг. Характеристика и методические особенности

8. Прыжки на батуте. Характеристика и методические особенности
9. Спортивная гимнастика. Характеристика и методические особенности
10. Художественная гимнастика. Характеристика и методические особенности
11. Спортивная акробатика. Характеристика и методические особенности
12. Спортивная аэробика. Характеристика и методические особенности
13. Командная гимнастика. Характеристика и методические особенности

Таблица А.3 - Подготовка документа (таблица)

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>
- соответствие содержания теме	1 (в каждой теме)
- информативность	
- полнота решения	

Тема 2.1 Акробатические упражнения в школьной программе по физической культуре. Средства (подготовительные и подводящие упражнения) и методы обучения. Педагогический анализ фрагмента урока

Используя программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы (раздел «Гимнастика»), заполните таблицу:

Класс	Акробатические упражнения

Тема 3.1 Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию с учетом психолого-педагогических и анатомо-физиологических особенностей контингента занимающихся.

Используя программы по физическому воспитанию для 1-11 классов общеобразовательной школы (раздел «Гимнастика»), заполните таблицу:

Класс	Основное содержание программы
1-4	
5-9	
10-11	

Тема 3.2 Структура и планирование урока. Критерии контроля и оценки учебных достижений обучающихся на уроках гимнастики

Используя учебную литературу, заполните таблицу:

Часть урока	Задачи и требования к проведению

Используя нормативные документы по физическому воспитанию школьников («Президентское тестирование»), заполните таблицу:

Возраст	Показатели физической подготовленности

Тема 3.3 Педагогический контроль и анализ урока

Разработать показатели наблюдений для анализа в соответствии со структурой, требованиями к содержанию и методике проведения урока гимнастики.

Показатель наблюдения	Да	Нет

Таблица А.4 - Блиц - опрос

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>
- количество правильных ответов на вопросы	134

Проводятся в форме индивидуального устного опроса студентов. Вопросы ставит преподаватель по своему усмотрению, используя иллюстративно-наглядные изображения, представленные в учебно-методическом пособии «Основы гимнастической терминологии». 10 вопросов – 10 правильных ответов – 10 баллов.

Таблица А.5 - Учебная комбинация

<i>Критерии оценки</i>		<i>Количество вариантов заданий</i>
- целостность комбинации;	10 баллов - комбинация выполнена полностью, в установленной последовательности, ошибки в технике отсутствуют;	в соответствии каждой теме
-установленная последовательность элементов комбинации;	6 баллов - комбинация выполнена полностью, но с незначительными ошибками в технике;	
- техника упражнений;	3 балла - комбинация выполнена полностью, со значительными ошибками в технике; 0 баллов - комбинация не выполнена.	

Примерные учебные комбинации:

Тема 1.2 Основы гимнастической терминологии.

Широкая ст. ноги врозь, руки на пояс – наклон прогнувшись, руки в стороны – прыжком в упор присев – упор лежа – упор лежа на согнутых руках, правая (левая) назад – упор лежа – с поворотом направо упор лежа сзади – упор сидя сзади согнув ноги – сед углом, руки в стороны – упор лежа сзади – с поворотом налево упор лежа – упор стоя на левом колене, правая назад – упор стоя на коленях – сед на пятках, руки за голову – сед на пятках с наклоном, руки вверх – упор стоя согнувшись – наклон с захватом – о.с.

Тема 1.3 Гимнастические упражнения (СУ, ОРУ, прикладные)

На низком бревне: Ходьба на носках, руки на пояс - шагом правой встать на левое колено, руки вперед - вставая левую согнуть к колену, руки в стороны - шагом левой подскок на правой, тоже с другой - присед, руки на пояс - поворот кругом в приседе - упор стоя на одном колене – стойка на колене, руки в стороны - ходьба на носках - «ласточка» - соскок махом одной вперед.

На гимнастической стенке: Вис – вис, согнув ноги вперед – вис углом – вис углом ноги врозь – вис углом – вис – вис стоя прогнувшись – поворотом направо переступанием – вис стоя лицом к гимнастической стенке – вис присев – вис стоя согнувшись – вис стоя – вис лицом к гимнастической стенке – вис, согнув ноги назад – вис лицом к гимнастической стенке.

Тема 4.1 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах.

УК №1 о.с.- равновесие на правой (левой), другая назад – приставляя ногу, наклон прогнувшись, руки в стороны – упор присев – кувырок вперед – перекаат назад в стойку на лопатках – упор присев – прыжок прогнувшись, руки вверх – стойка приземления.

УК№2 Юноши: кувырок вперед - длинный кувырок вперед - кувырок назад в упор присев - перекаатом, стойка на лопатках - «мост» из положения лежа - наклон вперед - из упора присев стойка на голове толчком двух ног - стойка на руках.

Девушки: кувырок вперед - длинный кувырок - кувырок назад в полушпагат – сед - стойка на лопатках - «мост» из положения лежа - наклон вперед, стойка на руках

Тема 4.2 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах.

Брусья разной высоты (девушки): из виса на в/ж - вис лежа на н/ж; из виса присев махом одной переворот в упор на в/ж, спад назад в вис сидя на н/ж, сед на бедре, равновесие стоя на н/ж, хватом за в/ж и соскок махом одной через стойку на руках.

Параллельные брусья (юноши): вскок в упор, размахивания, сед ноги врозь, угол 90, сед ноги врозь, кувырок вперед, соскок махом вперед с поворотом на 180 во внутрь.

4.3 Организация и проведение уроков гимнастики на основе содержания учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах.

Перекладина (юноши): подъем переворотом - оборот назад - перемах в упор ноги врозь правой (левой) - спад-подъем - оборот вперед - перемах одной назад в упор - соскок махом вперед с поворотом на 180.

Бревно (девушки): вскок с косого разбега в упор присев - упор стоя на одном колене - ходьба на носках, руки в стороны - прыжки из упора присев со сменой ног - равновесие «ласточка» - поворот на одной на 180 - соскок махом одной с поворотом на 180.

Таблица А.6 - Анализ ситуации

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>
- детально рассмотрены все составные части и компоненты урока	1
- проведен анализ качества решения поставленных задач	
- раскрыты сильные и слабые стороны в деятельности «учителя»	
- рассмотрена реализация всех сторон методики урока	

Таблица А.7 - Ролевая игра

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>
- соблюдает структуру урока	12
- управляет действиями занимающихся	
- знает технику упражнений и методику их обучения	
- применяет методические приемы, повышающие общую и моторную плотность урока	
- соблюдает речевую культуру	

Заключается в выполнении студентом роли учителя. Тема урока выбирается в соответствии с задачей обучения акробатическому упражнению в основной части урока:

- стойка на лопатках;
- кувырок вперед; длинный кувырок вперед;
- кувырок вперед прыжком;
- кувырок назад; кувырок назад в полушпагат;
- мост; мост из положения стоя;
- кувырок вперед в стойку на лопатках;
- стойка на руках; стойка на голове;
- переворот боком (колесо) и др.

Таблица А.8 - План - конспект

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>
- форма соответствует установленной	12
- поставлены общие и частные задачи	
- подобраны средства для решения задач и их дозировка	
- наличие организационно-методических указаний	
- правильная терминологическая запись	

Тема урока выбирается в соответствии с задачей обучения акробатическому упражнению в основной части урока:

- стойка на лопатках;
- кувырок вперед; длинный кувырок вперед;
- кувырок вперед прыжком;
- кувырок назад; кувырок назад в полушпагат;
- мост; мост из положения стоя;
- кувырок вперед в стойку на лопатках;
- стойка на руках; стойка на голове;
- переворот боком (колесо) и др.

Таблица А.9 - Домашнее задание

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>
- четкое и безошибочное выполнение заданий	1
- неточности при выполнении заданий	
- значительные ошибки при выполнении заданий	

Тема 1.3 Гимнастические упражнения (СУ, ОРУ, прикладные)

Каждый студент должен:

- ответить на вопросы кроссворда «терминология строевых упражнений» (40 вопросов);
- составить «методическую копилку» комплексов ОРУ: без предмета; с палкой; с мячом; на гимнастической стенке; в сцеплении; в парах; с обручем; со скамейкой.
- дать характеристику одному из видов прикладных упражнений.

Тема 4.4 Внеурочные формы организации занятий гимнастикой в школе

Групповая работа:

Составить сценарий массовых гимнастических выступлений. В сценарии необходимо отразить: парад участников с фигурным перестроением; вольные упражнения типа зарядки (с предметами или без предметов); поточные упражнения; сольные выступления и гимнастические пирамиды.

18-20 баллов – группа проявила оригинальность и креативность; представлены 5 элементов праздника;

14-17 - проявила некоторую оригинальность; представлены 4 элемента праздника;

10-13 баллов - не проявила оригинальности; представлено не менее 3-х элементов праздника;

менее 10 баллов - не проявила оригинальности; представлены 1-2 элемента праздника;

Таблица А.10 - Коллоквиум

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>	<i>Количество вопросов</i>
- полнота и последовательность ответа;	1	13
- правильное использование терминологии;		
- умение проиллюстрировать примеры		

Примерные вопросы:

1. Практическая реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям
2. Алгоритм действий при обучении гимнастическим упражнениям.
3. Методические приемы закрепления навыка.
4. Урок гимнастики в школе (задачи, структура, средства).
5. Постановка основных и частных задач урока.
6. Требования к уроку гимнастики.
7. Методика составления конспекта урока по гимнастике.
8. Способы дозирования нагрузки на уроках гимнастики.
9. Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.
10. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода на уроках гимнастики.
11. Показатели для проведения педагогического анализа урока.
12. Хронометраж урока. Общая и моторная плотность урока
13. Оценка пульсовой эффективности урока (пульсометрия).

Таблица А.11 - Экзамен

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>	<i>Количество вопросов</i>
- владение специальной терминологией	18	36
- глубина и полнота знания теоретических основ курса		
- умение проиллюстрировать теоретический материал примерами		

25-34 баллов (удовл)

35-44 баллов (хорошо)

45-50 баллов(отл)

Пример экзаменационного билета:

Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого

Кафедра физической культуры

Экзаменационный билет № _____

Учебная дисциплина Теория и методика гимнастики

Для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

1 Правила применения и сокращения терминов.

2 Методика обучения кувыркам вперед.

3 Составить комплекс ОРУ со скакалкой.

Принято на заседании кафедры « _____ » _____ 20__ г. Протокол № _____

Заведующий кафедрой _____ (ФИО)

Примерные вопросы для подготовки к экзамену:

1. Гимнастика в системе физического воспитания.
2. Задачи и средства гимнастики.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Классификация видов гимнастики.
5. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
6. Способы образования терминов. Правила применения терминов.
7. Правила сокращения терминов. Формы и типы записи упражнений.
8. Основные понятия о строе (строй, фланг, фронт и др.).
9. Характеристика, технология обучения строевым упражнениям.
10. Классификация ОРУ и требования к составлению комплексов ОРУ.
11. Способы проведения ОРУ, их особенности.
12. Методы обучения (показ, рассказ, смешанный) ОРУ, их особенности.
13. Приемы активизации внимания занимающихся при выполнении ОРУ
14. Особенности проведения комплексов ОРУ с предметами.
15. Виды прикладных упражнений в гимнастике.
16. Методика обучения упражнениям в равновесии.
17. Методика обучения лазанию по канату.
18. Характеристика упражнений в метании и ловле. Методика обучения.
19. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые в обучении.
20. Содержание раздела «Акробатические упражнения» в программах по физическому воспитанию для средней общеобразовательной школы.
21. Характеристика акробатических упражнений, классификация. Виды страховки и помощи при выполнении упражнений.
22. Методика обучения стойке на лопатках.
23. Методика обучения длинному кувырку вперед.
24. Методика обучения кувырку назад.
25. Методика обучения упражнению «мост» из положения лежа.

26. Методика обучения упражнению «мост» из положения стоя.
27. Методика обучения кувырку назад в полушпагат.
28. Методика обучения кувырку вперед в стойку на лопатках.
29. Методика обучения стойке на голове.
30. Методика обучения кувырку вперед прыжком.
31. Методика обучения стойке на руках.
32. Методика обучения перевороту боком («колесо»).
33. Особенности построения уроков гимнастики в начальной школе.
34. Особенности построения уроков гимнастики в 5-8 классах.
35. Особенности построения уроков гимнастики в 9-11 классах.
36. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.

Таблица А.12 – Посещение занятий

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество вариантов заданий</i>
- регулярность посещения занятий за 9 недель	5 баллов - 100 – 90 - % 4 балла - 89 – 70 % 3 балла - 69-50 % 2 балла - 49-30 % 1 балл - 29-10 %

Все материалы для проведения промежуточного контроля хранятся на кафедре.

Приложение Б
(обязательное)

**Карта учебно-методического обеспечения
Учебной дисциплины Теория и методика гимнастики**

Таблица Б.1 – Основная литература*

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
Печатные источники		
1 Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. «Пед. образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 8-13-е изд., стер. - М.: Академия, 2010-2016. – 478с.	22	
2 Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов / П. К. Петров. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Владос, 2003-2014. – 447с.	2 (18)	
3 Чистякова Е. Г. Теория и методика гимнастики: учебный модуль: учеб.-метод. пособие / Е. Г. Чистякова; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2015. - 35, [1] с.	10	https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-2059
4 Чистякова Е. Г. Основные средства гимнастики / учебное пособие / авт.-сост. Е. Г. Чистякова ; Новгород. гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. - Великий Новгород, 2018. – 76 с.		https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-3560
Электронные ресурсы		

**См. требования п. 4.3.3 ФГОС 3++ (как правило, при использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра на каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль)).*

Таблица Б.2 – Дополнительная литература

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Кол. экз. в библ. НовГУ	Наличие в ЭБС
Печатные источники		
1. Баршай В. М. Гимнастика: учеб. для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – 2 и 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Кнорус, 2011-2013. - 312 с. (3)	3	
2. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учеб. для вузов / И. С. Барчуков. - М.: Кнорус, 2014-2017. - 297 с. (4)	4	

3. Гимнастика: учеб. для вузов / Под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2002. - 443,[1]с	2 (28)	
Электронные ресурсы		
1 Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта	http://lesgaft-notes.spb.ru/	
2 Гимнастика // Журнал федерации спортивной гимнастики России	http://sportgyrnus.ru/wp-content/uploads/2019/10/Gum_03_38_book.pdf	

Зав. кафедрой _____
подпись *И.О.Фамилия*

«_____» _____ 20__ г.

[illegible]