

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-  
шего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ **Т.Ю. Черкесов**  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Директор института  
\_\_\_\_\_ **О.И. Михайленко**  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.07.13.01 «Спортивная гимнастика»**

Направление подготовки  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки  
«Спортивная тренировка»

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная, заочная

Нальчик 2024 г.

Рабочая программа дисциплины «Спортивная гимнастика» /составитель **А.М. Тхазеплов** – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2024. – 37 с.

Рабочая программа дисциплины «Спортивная гимнастика» предназначена для преподавания студентам очной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» 1 курса 1 семестра.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №940 (зарегистрирован в Минюсте 16 октября 2017 г. № 48566).

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **1.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

## **3.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **4.СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

4.2. Структура дисциплины

4.3. Лекционные занятия

4.4. Практические занятия (семинары)

4.5. Лабораторные работы по дисциплине

4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **5.1. Оценочные материалы для текущего контроля**

5.1.1. Вопросы по темам дисциплины (устный опрос)

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы ( типовые задания)

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов

5.1.4. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине

### **5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля**

5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы

5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине

### **5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации**

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

7.1. Основная литература

7.2. Дополнительная литература

7.3. Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)

7.4. Интернет-ресурсы

7.5. Методические указания по проведению учебных занятий

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины – освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенции в области теории и методики базовых видов спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности в качестве тренера-преподавателя.

### Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, стремление к анализу и творческой реализации приобретенных знаний и умений;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории и методики спортивной тренировки базовых видов спорта;
- сформировать целостное представление и осмысление специфических закономерностей, принципов, средств, методов, форм организации спортивной тренировки занимающихся различного уровня;
- воспитать познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качеством учебного труда.

Основным результатом освоения дисциплины является готовность выпускника осуществлять педагогическую деятельность в качестве тренера-преподавателя по базовым видам спорта с использованием всей базы знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины предполагает теоретическую и практическую подготовку на занятиях посредством выполнения различных заданий. Обучая целям и задачам спортивной тренировки, раскрывая физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и интегральную части подготовки, их разновидности и содержание.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Спортивная гимнастика» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 ФГОС ВО Б1.О.06.13.01 по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура» Изучение дисциплины рассчитано в течение 1 семестра и с осуществлением текущей, промежуточной и итоговой аттестации студентов в форме аттестации – экзамен.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать *общепрофессиональными компетенциями* (ОПК), соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа бакалавриата:

Для успешного освоения дисциплины необходимы «входные» знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Биомеханика», «Анатомия человека», «Спортивная медицина» и др.

### **Общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

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 (ОПК-3).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- методику обучения технике гимнастики; методики развития физических качеств средствами гимнастики; методику контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся гимнастикой; правила и организацию соревнований гимнастикой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики; основы безопасной организации и проведения физкультурно-спортивных занятий, теоретические разделы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при получении травм.

#### **Уметь:**

- использовать средства гимнастики с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; использовать средства подвижных игр в зависимости от поставленных целей и задач.

**Владеть:**

- опытом объяснения содержания и строевых команд гимнастики; демонстрации рациональных способов техники гимнастики; применения методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях гимнастикой; осуществления судейства на занятиях гимнастикой.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 4.1. Содержание разделов

*Таблица 1. Содержание дисциплины*

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Гимнастика как базовая спортивно-педагогическая дисциплина	Предмет и задачи гимнастики как учебной дисциплины. Классификация видов гимнастики. Терминология гимнастических упражнений, ее значение для специалистов физкультуры. Основные средства современной гимнастики. Вольные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки. Упражнения художественной гимнастики. Прикладные упражнения. Методические особенности гимнастики. Гигиенические, оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики.	ОПК-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
2	Строевые упражнения. Гимнастические передвижения. Общеразвивающие упражнения	Значение строевых упражнений. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Гимнастические передвижения. Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений. Сдача рапорта. Повороты на месте налево, направо, кругом. Перестроение из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по два, по три; из одной шеренги в три, из одной колонны в три. Команда «Прямо!» и остановка группы двумя способами. Размыкания и смыкания. Строевой шаг. Размыкание и смыкание приставными шагами вправо, влево, от середины. Перестроение поворотом в движении. Перестроение	ОПК-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии

		<p>«уступом». Размыкание налево, направо, от середины.</p> <p>Упражнения в прыжках. Упражнения вдвоем. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая скамейка. Классификация ОРУ. Основные группы ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости (подвижности), координации, на расслабление мышц, на формирование осанки. ОРУ с предметами, на гимнастической стенке и скамейке. Упражнения с гимнастическими палками, набивным мячом, со скакалкой, с обручем и булавами. Упражнения в лазании (по гимнастическим стенке, скамейке, лестнице, канату и шесту). Упражнения в равновесии.</p>		
3	Техника гимнастических упражнений и основы методики обучения	<p>Определение понятия «техника». Статические положения. Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие. Площадь опоры. Угол устойчивости.</p> <p>Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивные движения. Вращательные движения.</p> <p>Методический разбор техники выполнения маховых и силовых упражнений. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. Выполнение и разбор двигательных действий на снарядах на примере упражнений учебного материала школьной программы по гимнастике.</p> <p>Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем правильного представления. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения. Общая физическая подготовка.</p>	ПК-3	рубежный контроль (РК); тесты (Т); нормативы
4	Вольные упражнения. Опорный прыжок	<p><b>Мужчины:</b> прыжок вверх прогнувшись, длинный прыжок вперед в упор присев, упор лежа, упор присев, встать. Равновесие. Махом вперед поворот кругом. Два переворота боком.</p> <p><b>Женщины:</b> Из упора присев кувырок вперед. Перекат назад, стойка на лопатках. Перекат вперед присед на правой. Встать, равновесие. Приставить ногу, с шага переворот боком. Стойка на голове, на руках. Мост из положения стоя. Опорный прыжок. Мужчины и женщины: опорный прыжок ноги врозь через коня.</p>	ОПК-3	рубежный контроль (РК); тесты (Т);
5	Гимнастические элементы на снарядах	<p><b>Мужчины:</b> переключина – из размахивания в висе, подъем разгибом в упор. Отмах назад, оборот в упоре, спад в вис махом дугой. Махом назад соскок с поворо-</p>	ОПК-3	рубежный контроль (РК); тесты (Т);

		<p>том на 90.</p> <p>брусья – из размахиваний в упоре на руках, подъем махом назад, упор углом, стойка на плечах, силой согнувшись, выпрямив руки, мах вперед, махом назад соскок. кольца – из виса на кольцах – глубокий хват, подъем силой в упор, упор углом, спад назад в вис согнувшись, разгибаясь мах назад, мах вперед, махом назад соскок.</p> <p><b>Женщины:</b> разновысокие брусья – из размахивания изгибами в висе на в/ж, перемах в вис лежа, вис присев на правой, толчком одной махом другой переворот в упор. Махом дугой вис лежа, сед на правом бедре, соскок, встать боком к снаряду. бревно – с разбега вскок на бревно, равновесие, 4 шага поворот кругом на носках, 4 шага полки с левой, поворот налево, соскок прогнувшись.</p>		
6	Методика проведения учебного занятия по гимнастике	<p>Основные задачи учебного занятия. Общие требования к проведению занятия. Основы методики проведения учебного занятия по гимнастике.</p> <p>Содержание занятия с учетом возраста и пола. Особенности обучения координационно- сложным, маховым и силовым упражнениям. Организация урока и способы управления занимающимися. Обеспечение безопасности занимающихся.</p>	ОПК-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
7	Урок гимнастики в начальной школе	<p>1-2 классы: Строевые упражнения (построения, строевые приемы, перестроения), ОРУ (с предметом и без), прикладные упражнения (лазание, перелезание), прыжки, акробатика (группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырок вперед), равновесие (стойка на носках, на одной ноге; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; висы и упоры: (упражнения в висе стоя и лежа; в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках).</p> <p>3-4 классы: Строевые упражнения (построения, перемещения), ОРУ (с предметом и без), прыжки, акробатика (перекаты, кувырок назад, мост), равновесие (ходьба по бревну приставными шагами; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, ходьбе на носках; повороты прыжками на 90°, 180°; опускание в упор, упор стоя на колене.); висы и упоры: (лазание по канату в висе на согнутых руках с захватом ногами каната, а также перелезание через бревно, коня высотой 90 см, совершенствуется выполнение упражнений в простых и</p>	ОПК-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т);

		смешанных висах и упорах в различных комбинациях).		
<b>8</b>	Урок гимнастики в 5-9 классах средней школы	<p>5-6 классы: Строевые упражнения, ОРУ (с предметом и без), прыжки, акробатика («мост» из положения стоя с помощью, совершенствовать кувырки вперед и ранее изученные элементы), перекладина (вис согнувшись и прогнувшись, перемахи), на брусках (разновидности упоров и седов), бруска р/в.</p> <p>7-9 классы: Строевые упражнения (повороты на 45°, переход с шага на месте на ходьбу, разновидность перехода с шага на месте к передвижению на определенное количество шагов), ОРУ (с предметом и без), прыжки (прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см. акробатика (кувырок вперед в стойку на лопатках и стойку на голове и руках согнув ноги, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове, «мост», перекладина (упоры, перемахи, подъемы в более сложных условиях, упражнения в подтягивании и поднимании прямых ног из виса, передвижение в висе).</p>	ПК-1 ПК-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии
<b>9</b>	Урок гимнастики в 10 - 11 классах средней школы	<p>Строевые упражнения (перестроение из одного круга в два и три, поворот кругом в движении), ОРУ (с предметом и без); прыжки (прыжок ноги врозь через коня на высоте 115-120 см (X класс) и 120-125 см (XI класс); акробатика (кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью и переворот в сторону); перекладина (из виса подъем силой); бруска параллельные (из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь, из седа ноги врозь стойка на плечах силой, упор углом); бруска разновысокие (подъем в упор на верхнюю жердь толчком двумя из виса присев на н/ж). Военно-прикладные гимнастические упражнения на перекладине и брусках, прыжок через козла и коня. ОФП.</p>	ОПК-3	Реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т);

#### 4.2. Структура дисциплины

**Таблица 2.** Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 часа)

Вид работы	Трудоемкость, часы/зачетных единиц	
	1 семестр	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>144</b>	<b>144</b>



<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>51</b>	<b>78</b>
<i>Лекционные занятия (Л)</i>	17	17
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	34	34
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>	<b>66</b>	<b>66</b>
Расчетно-графическое задание (РГЗ)		
Реферат (Р)	6	6
Эссе (Э)	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
Контрольная работа (К)	6	6
Самостоятельное изучение разделов	54	54
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>	<i>Не предусмотрены</i>
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	27	27
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>

**ЗФО.** На изучение курса отводится 144 часов (4 з.е.), из них: контактная работа 10 ч., в том числе лекционных – 4 часа; семинарских – 6 часа; самостоятельная работа студента 125 часов; завершается экзаменом (9 часа).

Таблица 3. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) **ЗФО** составляет **4** зачетных единицы (144 часов)

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц	
		всего
<b>Общая трудоемкость (в зачетных единицах)</b>	<b>144 (4 з.е.)</b>	<b>144 (4 з.е.)</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<i>Лекции (Л)</i>	4	4
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	6	6
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная (внеаудиторная) работа:</b>	<b>125</b>	<b>125</b>
Реферат (Р)	5	5
Эссе (Э)	-	-
Подготовка к контрольной работе (КР)	-	-
Самостоятельное изучение разделов	120	120
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>

#### 4.3. Лекционные занятия

Таблица 3.

№ п/п	Тема
1	Лекция № 1 Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина 1. Задачи и методические особенности гимнастики 2. Классификация видов гимнастики
2	Лекция № 2. История развития гимнастики. 1. Гимнастика в Древнем мире и средних веках. 2. Гимнастика в новое время. 3. Системы гимнастик (школы).
3	Лекция № 3. Гимнастическая терминология. 1. Характеристика гимнастической терминологии.

	2. Способы образования терминов, правила сокращений. 3. Правила и формы записи упражнений.
4	Лекция № 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике 1. Причины травматизма и способы его предупреждения 2. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика 3. Требования к местам проведения занятий 4. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма
5	Лекция № 5 Основы техники гимнастических упражнений 1. Статические упражнения 2. Динамические упражнения 3. Отталкивание и приземление 4. Вращательные движения 5. Маховые упражнения 6. Силовые упражнения
6	Лекция № 6. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование 1. Многокомплексные гимнастические снаряды 2. Гимнастические площадки и их оборудование 3. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе
7	Лекция № 7. Основные средства гимнастики 1. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения 2. Упражнения гимнастического многоборья (Вольные упражнения, Упражнения на коне, Упражнения на кольцах, Опорные прыжки, Упражнения на брусках, Упражнения на перекладине, Упражнения на брусках разной высоты, Упражнения на гимнастическом бревне 3. Упражнения художественной и ритмической гимнастики 4. Акробатические упражнения
8	Лекция № 8. Формы организации занятий гимнастикой 1. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе 2. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп 3. Массовые гимнастические выступления 4. Спортивная тренировка

#### 4.4. Практические занятия (семинары)

№ п/п	Тема
1-2	1. Общая физическая подготовка: подтягивание; лазание по канату. 2. Специальная физическая подготовка: серия прыжков 3. Тактико-техническая подготовка: - Акробатические элементы: Мост из положения лежа на спине; Стойка на лопатках; Стойка на голове; Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером. - Гимнастическая скамейка: (ласточка, березка, шаги, прыжки, ходьба вперед и спиной вперед) Приставным шагом в правую и в левую стороны Ходьба на носках Ходьба вперед и назад со сменой уровня

	<p>Ходьба в упоре присев  Ходьба вперед и назад с подъемом голени  Ходьба по скамейке на четвереньках  Поза на коленях (равновесие на одном колене)</p>
3-4	<p>1. Общая физическая подготовка: прыжки на возвышенность; сет углом  2. Специальная физическая подготовка: спичаг.  3. Тактико-техническая подготовка:  - Акробатические элементы:  Мост из положения стоя;  Стойка на руках без опор;  Кувырок вперед;  Кувырок назад.  - Гимнастическая скамейка:  Скачки и скачковый шаг:  Низкий прыжок согнув ноги;  Выпад, поворот вперед на 90 градусов в положение стоя ноги врозь;  Разворот на месте (разворот в приседе, разворот с махом);  Кувырок ноги врозь;  Кувырок вперед;  Стойка на лопатках;  Вскок шагом в равновесие, вскок шагом в присед;  Соскок - шагом, соскок прыжком вытянувшись;  Соскок - прыжком согнув ноги.</p>
5-6	<p>1. Общая физическая подготовка: бег на время, отжимание  2. Специальная физическая подготовка: ножнички  3. Тактико-техническая подготовка:  - Акробатические элементы:  Кувырок вперед, кувырок назад,  Равновесие на одной ноге (ласточка)  - Перекладина:  1 Подъем переворотом  2 Два отмаха на перекладине  3 Третьим махом оборот назад и соскок прогнувшись.</p>
7-8	<p>1. Общая физическая подготовка: прыжки через скакалку; шпагаты (поперечный шпагат, правый левый)  2. Специальная физическая подготовка: серия прыжков.  3. Тактико-техническая подготовка:  - Акробатические элементы:  Длинный кувырок вперед  Кувырок назад из положения стоя.  Равновесие на одной ноге (ласточка)  Темповой подскок (вальсет)  Колесо  «Рондат»  - Перекладина:  Совершенствование упражнений на перекладине.</p>
9-11	<p>1. Общая физическая подготовка: шпагаты (поперечный шпагат, правый левый); складка (ноги вместе, ноги врозь).  2. Специальная физическая подготовка: подтягивания на кольцах.  3. Тактико-техническая подготовка  - Кольца:  Упор на кольцах.  Упор с уголком</p>

	<p>Вис на кольцах  Вис углом  Вис согнувшись  Вис прогнувшись  Размахивания  Соскок махом назад.  Акробатические элементы:  Совершенствование акробатических элементов в гимнастических связках.</p>
12-13	<p>1. Общая физическая подготовка: подтягивание; лазание по канату.  2. Специальная физическая подготовка: подъем ног в висе.  3. Тактико-техническая подготовка:  - Кольца:  Вис углом  Вис согнувшись  Вис прогнувшись  Размахивания  Соскок махом назад.  - Акробатические элементы:  Совершенствование акробатических элементов в гимнастических связках.</p>
14	<p>1. Общая физическая подготовка: лазание по канату; прыжки на возвышенность  2. Специальная физическая подготовка: удержание уголка на скамейке.  3. Тактико-техническая подготовка:  - Опорный прыжок:  Бег с высоким подниманием бедра  Бег с захлестом голени  Бег в шаге (олень)  Прыжок в цель  Прыжок на цель  Разбег, наскок, отталкивание  Прыжок, вытянувшись и «приклеивание»  Вскок, упор присев, соскок  - Кольца:  Совершенствование упражнений на кольцах.</p>
15	<p>1. Общая физическая подготовка:  2. Специальная физическая подготовка: ножнички; прыжок в длину с места.  3. Тактико-техническая подготовка:  - Опорный прыжок:  Прыжки с упором на руки  Прыжок в упор присев на возвышенность 100см  Соскок прогнувшись.  - Кольца:  Совершенствование упражнений на кольцах.</p>
16	<p>1. Общая физическая подготовка: сет углом; бег на время.  2. Специальная физическая подготовка: стойка на врем; стойка силой на голове.  3. Тактико-техническая подготовка:  - Конь с ручками:  махи и перемахи одной и двумя ногами (Однонаправленные).  - Опорный прыжок:  Совершенствование опорного прыжка.</p>
17	Контрольно-рейтинговое занятие

#### 4.5 Лабораторные работы (не предусмотрены учебным планом)

#### 4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умения составлять правильный режим работы;
- умения работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умения производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умения работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- владения навыками написания рефератов, курсовых работ;
- умения преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет владение навыками работы на компьютерной технике.

*Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины*

<b>№ раздела</b>	<b>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>
<b>1</b>	Задачи и характерные особенности гимнастики как средства физического развития. Характеристика групп гимнастических упражнений. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе. Организация урока и способы управления занимающимися. Конспект урока по гимнастике для учащихся средних классов.
<b>2</b>	Характеристика силовых упражнений. Статические упражнения. Силовые перемещения. Маховые упражнения.
<b>3</b>	Строевые упражнения в программе по физической культуре. Методика обучения строевым упражнениям. Особенности организации занятий в различных классах.
<b>4</b>	Акробатика в программе по физической культуре. Методика обучения акробатическим упражнениям. Проявление возрастных особенностей учащихся в процессе занятий.
<b>5</b>	Организационные и методические мероприятия по подготовке и проведению гимнастических выступлений и праздников. Содержание гимнастических выступлений и праздников. План-сценарий гимнастических выступлений и праздников к началу и окончанию учебного года.
<b>6</b>	Характеристика физического качества гибкость. Виды гибкости. Основная форма организации занятий в системе физического воспитания школьников. Задачи физического воспитания.
<b>7</b>	Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной, психологической нагрузки занимающихся.
<b>8</b>	Упражнения, применяемые в основной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования, регулирование нагрузки. Способы организации занимающихся.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

## **5.1. Оценочные материалы для текущего контроля**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

*Оценочные материалы для текущего контроля.* Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине «Спортивная гимнастика».

*Текущий контроль успеваемости* обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Спортивная гимнастика» и включает: устные опросы на практических занятиях, самостоятельное выполнение домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

### **5.1.1. Вопросы по темам дисциплины (контролируемые компетенции ОПК-3)**

#### **Тема № 1 Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина**

1. Задачи и методические особенности гимнастики
2. Классификация видов гимнастики

#### **Тема № 2. История развития гимнастики.**

1. Гимнастика в Древнем мире и средних веках.
2. Гимнастика в новое время.
3. Системы гимнастик (школы).

#### **Тема № 3. Гимнастическая терминология.**

1. Характеристика гимнастической терминологии.
2. Способы образования терминов, правила сокращений.
3. Правила и формы записи упражнений.

#### **Тема № 4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике**

1. Причины травматизма и способы его предупреждения
2. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика
3. Требования к местам проведения занятий
4. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма

#### **Тема № 5 Основы техники гимнастических упражнений**

1. Статические упражнения
2. Динамические упражнения
3. Отталкивание и приземление
4. Вращательные движения
5. Маховые упражнения
6. Силовые упражнения

#### **Тема № 6. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование**

1. Многокомплексные гимнастические снаряды
2. Гимнастические площадки и их оборудование
3. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе

#### **Тема № 7. Основные средства гимнастики**

1. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения
2. Упражнения гимнастического многоборья (Вольные упражнения, Упражнения на коне, Упражнения на кольцах, Опорные прыжки, Упражнения на брусьях, Упражнения на перекладине, Упражнения на брусьях разной высоты, Упражнения на гимнастическом бревне)
3. Упражнения художественной и ритмической гимнастики
4. Акробатические упражнения

#### **Тема 8. Формы организации занятий гимнастикой**

1. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе
2. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп
3. Массовые гимнастические выступления
4. Спортивная тренировка

#### *Методические рекомендации по подготовке к устному опросу*

При подготовке к устному опросу следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

#### *Критерии оценивания при устном опросе*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	Обучающийся: – полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
2 балла («хорошо»)	Обучающийся: – дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 3 недочетов.
1 балл («удовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 3 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

*Грубые ошибки:* неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

*Негрубые ошибки:* неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

*Недочеты:* непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

Баллы (1-3) могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточен-

ный во времени, т.е. за сумму ответов обучающегося на протяжении занятия.

### **5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося ( типовые задания) (контролируемые компетенции ОПК-3)**

1. Составьте комплекс общеразвивающих упражнений для занятий спортивной гимнастикой.
2. Составьте комплекс специально подготовительных упражнений для юных гимнастов.
3. Составьте комплекс ОРУ в движении.
4. Составьте комплекс строевых упражнений.
5. Составьте комплекс упражнений на гибкость.
6. Проведите пульсометрию в подготовительной части УТЗ.
7. Проведите пульсометрию в основной части УТЗ.
8. Проведите оценку и расчет функциональной подготовленности гимнастов.
9. Составьте схему макроцикла подготовки спортсменов в ИВС.
10. Определить особенности проведения занятий с юными гимнастами.
11. Составьте многолетний индивидуальный план подготовки спортсмена в ИВС.
12. Проведите хронометраж УТЗ по выбору в ИВС.
- 13 Проведите контроль за уровнем психологической подготовленности гимнастов.
14. Профилактика травматизма на занятиях спортивной гимнастикой
15. Оказание первой доврачебной помощи.
16. Составьте меню для спортсменов, занимающихся разными видами спорта (на тренировочном и соревновательном этапах).
17. Составьте схему использования восстановительных мероприятий спортсменов в ИВС.
18. Составьте комплекс упражнений, направленных на реабилитацию после полученной травмы.

#### **Методические рекомендации для выполнения заданий для самостоятельной работы обучающегося**

По результатам выполнения задания можно судить об уровне самостоятельности и активности обучающегося в учебном процессе.

Основные задачи самостоятельной работы:

- 1) закрепление полученных ранее теоретических знаний;
- 2) выработка навыков самостоятельной научно-исследовательской работы;
- 3) выяснение подготовленности обучающихся к будущей практической работе;
- 4) выявление способностей к научно-исследовательской и поисковой деятельности.

Выполнение заданий для самостоятельной работы необходимо для более полного освоения дисциплины и играет существенную роль в формировании профессиональных компетенций.

При подготовке заданий для самостоятельной работы необходимо придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить лекционный материал по теме, выносимой на конкретное занятие.
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе.

#### **Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы**

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
4 балла («отлично»)	– обучающийся выполнил задание полностью, без ошибок и недочетов
3 балла («хорошо»)	– обучающийся в целом выполнил задание (более 2/3 работы), допускается наличие не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
1-2 балла («удовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (более 1/2, но менее 2/3 работы), допущены: не более одной грубой ошибки и двух недочетов; не более одной грубой и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых ошибок и одного недочета



0 баллов («неудовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (менее 1/2 работы), число ошибок и недочетов превысило норму, установленную для оценки «удовлетворительно»
----------------------------------	---

*Грубые ошибки:*

– незнание или неправильное применение правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения, неумение формировать выводы и обобщения.

*Негрубые ошибки:*

– нерациональный выбор правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения.

*Недочеты:*

– небрежное оформление заданий, описки.

### **5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов по дисциплине (контролируемые компетенции ОПК-3)**

*Вопросы по темам дисциплины:*

- гимнастика в системе физического воспитания
- оборудование гимнастического зала
- гимнастическая терминология
- предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
- общеразвивающие упражнения
- занятия гимнастикой в школе
- спортивные соревнования по гимнастике и спортивные праздники

*Требования к структуре, содержанию, методические рекомендации по написанию реферата*

В соответствии с Положением о рабочей программе дисциплины (модуля) по образовательным программам высшего образования в КБГУ, принятого УМС КБГУ 01 июня 2018 г. (протокол № 8) и утвержденного проректором по УР (<https://kbsu.ru/wp-content/uploads/2018/12/rpd01.pdf>) *реферат* – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат подготавливается и оформляется с учетом требований ГОСТ 7.32 -2001.

*Требования к структуре и содержанию реферата:*

Реферат, как правило должен содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- текст реферата (основная часть);
- заключение;
- список использованных источников (список литературы);
- приложения (при необходимости).

### **Примерный перечень тем рефератов по спортивной гимнастике**

1. Требования к преподавателю (учителю), ведущему занятия по гимнастике.
2. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
3. Урок гимнастики. Его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.
4. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной, психологической нагрузки занимающихся.

5. План - конспект урока. Требования к его составлению и содержанию. 6. Методика проведения уроков с музыкальным сопровождением.
7. Самостоятельные формы занятий гимнастикой, их организация, содержание и методика проведения.
8. Методика формирования правильной осанки на уроках гимнастики. 9. Упражнения, применяемые в подготовительной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования. 10. Упражнения, применяемые в основной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования, регулирование нагрузки. Способы организации занимающихся.
11. Упражнения, применяемые в заключительной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования. Домашние задания их планирование и учет.
12. Особенности планирования учебного материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.
13. Методика обучения гимнастическим упражнениям школьников младших классов.
14. Использование подвижных игр в подготовительной части урока гимнастики с учащимися младших классов.
15. Методика обучения гимнастическими упражнениями школьников средних классов.
16. "Круговая тренировка" на уроках гимнастики в 5-8 классах. 17. Методика обучения гимнастическими упражнениями школьников старших классов.
18. Особенности проведения уроков ритмической гимнастики с учащимися старших классов.
19. Занятие с детьми подготовительной и специальной медицинской группы в школе.
20. Характеристика физических качеств гимнастов: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость.
21. Задачи, средства и методы развития скоростно-силовых качеств у гимнастов.
22. Характеристика силы, её значения для гимнаста, изучение и развитие на уроках гимнастики.
23. Задачи, средства, методы развития быстроты у гимнастов.
24. Задачи, средства, методы развития гибкости у гимнастов.
25. Задачи, средства, методы развития ловкости у гимнастов.
26. Задачи и содержание гимнастических выступлений в общеобразовательной школе, летнем лагере: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно гимнастические выступления.
27. Технология подготовки гимнастических выступлений в общеобразовательной школе, летнем лагере: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно гимнастические выступления.
28. Организация и проведение соревнований по гимнастике. 29. Требования к местам проведения соревнований по гимнастике.
30. Подготовка и проведения соревнований по гимнастике.

## **5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля**

*Рубежный контроль* осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится *три таких контрольных мероприятия по графику*.

В качестве форм рубежного контроля используется тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

### **5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы, коллоквиума по дисциплине (контролируемые компетенции ОПК-3)**

### **Примерный перечень вопросов для рубежного контроля**

1. Способы проведения ОРУ.
2. Структура урока.
3. Что такое страховка и помощь. Разновидности физической помощи.
4. Классификация ОРУ.
5. Термины строевых упражнений.
6. Причины травматизма в гимнастике.
7. Какие требования предъявляются к терминам.
8. Методические указания к использованию ОРУ.
9. Методика судейства по гимнастике. Состав судейских бригад.
10. Перестроение из одной шеренги в три. Какие действия необходимо произвести? Какая команда подается для этого перестроения и что делают занимающиеся?
11. Характеристика физического качества гибкость. Виды гибкости.
12. Основная форма организации занятий в системе физического воспитания школьников. Задачи физического воспитания.
13. Методические указания к использованию ОРУ.
14. Структура урока.
15. Характеристика ОРУ.
16. Виды соревнований.
17. Классификация ОРУ.
18. Что такое травма. Степени тяжести травм.
19. Заместитель главного судьи соревнований по гимнастике и их функции.
20. Задачи и средства подготовительной части урока.
21. Признаки переутомления.
22. Задачи и средства основной части урока.
23. Назвать условные точки на гимнастическом ковре.
24. Что такое травма. Степени тяжести травм.
25. Задачи и средства заключительной части.
26. Характеристика физического качества гибкость. Виды гибкости.
27. Определение победителей в личном и командном первенствах по гимнастике.
28. Требования, предъявляемые к страхующему. Что такое самостраховка.
29. Из чего должно состоять упражнение.
30. Значение соревнований по гимнастике.
31. Способы регулирования физической нагрузки.
32. Меры предупреждения травм на уроке гимнастики.
33. Общая и моторная плотность урока.
34. Перестроение из шеренги уступом. Какие нужно произвести действия. Какая подается команда.
35. Характеристика физического качества сила. Методика развития силы гимнаста.
36. Положение о соревнованиях. Составить положение о соревнованиях.
37. Способы обучения ОРУ.
38. Этапы подготовки к соревнованиям.
39. Составить комплекс ОРУ 8 упр.исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии.
40. Основная форма организации занятий в системе физического воспитания школьников. Задачи физического воспитания.
41. Характеристика ОРУ?
42. Виды соревнований?
43. Вис – это?
44. Кто такой правофланговый и замыкающий?
45. Мост – это?
46. Мах – это?

47. Какая команда подается к построению?
48. Колонна – это?
49. Соскок – это?
50. Строй – это?
51. Что такое кувырок?
52. Шеренга – это?
53. Интервал – это?
54. Гимнастическая терминология – это?
55. Группировка – это?
56. Стойка – это?
57. Хват – это?
58. Возникновение гимнастики.?
59. Как и когда возникло понятие «гимнастика»?
60. Где занимались гимнастикой ее родоначальники?

#### *Методические рекомендации к подготовке к контрольной работе (коллоквиуму)*

При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь обучающимся целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания.

#### *Критерии оценивания при коллоквиуме*

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
5-6 баллов («отлично»)	<p>Ответы получены 80-100% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;</li> <li>– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>– излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</li> </ul>
3-4 балла («хорошо»)	<p>Ответы даны на 60-80% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 2 недочетов.</li> </ul>
1-2 балл («удовлетворительно»)	<p>Ответы даны на 40-60% вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определе-</li> </ul>

	нии понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 2 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	Ответы даны менее чем на 40% вопросов. Обучающийся: – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

*Грубые ошибки:* неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

*Негрубые ошибки:* неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

*Недочеты:* непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

### 5.2.2. Оценочные материалы для проведения тестирования (контролируемые компетенции ОПК-3)

Примерный перечень тестовых (практических) заданий для текущего контроля по дисциплине «Спортивная гимнастика»

№ п/п	Вид упражнений	Оценка
1	Мужчины - Подтягивание в висе, кол-во раз Женщины - Вис на согнутых руках, с.	По нормативу
2	Мужчины - Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз. Женщины Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	По нормативу
3	Мужчины - Поднимание ног в висе на перекладине ( $>90^\circ$ ), кол-во Женщины - Поднимание ног в висе на наклонной доске, кол-во раз	По нормативу
4	Наклон из положения стоя, см	По нормативу
5	Прыжки на возвышенность 50/30 см за 30 с, кол-во раз	По нормативу
6	Челночный бег 3x10, с	По нормативу
7	Техника выполнения гимнастических упражнений: <b>Мужчины:</b> вольные упражнения – прыжок вверх прогнувшись, длинный прыжок вперед в упор присев, упор лежа, упор присев, встать. Равновесие. Махом вперед поворот кругом. Два переворота боком. перекладина – из размахивания в висе, подъем разгибом в упор. Отмах назад, оборот в упоре, спад в вис махом дугой. Махом назад соскок с поворотом на 90. брусья – из размахиваний в упоре на руках, подъем махом назад, упор углом, стойка на плечах, силой согнувшись, выпрямив руки, мах вперед, махом назад соскок. кольца – из виса на кольцах – глубокий хват, подъем силой в упор, упор углом, спад назад в вис согнувшись, разгибаясь мах назад, мах вперед, махом назад соскок. опорный прыжок – ноги врозь через коня. <b>Женщины:</b> вольные упражнения – из упора присев кувырок вперед. Перекат назад, стойка на	По критериям, определенным в нормативах.

	<p>лопатках. Перекат вперед присед на правой. Встать, равновесие. Приставить ногу, с шага переворот боком. Стойка на голове, на руках. Мост из положения стоя.</p> <p>разновысокие брусья – из размахивания изгибами в висе на в/ж, перемах в вис лежа, вис присев на правой, толчком одной махом другой переворот в упор. Махом дугой вис лежа, сед на правом бедре, соскок, встать боком к снаряду.</p> <p>бревно – с разбега вскок на бревно, равновесие, 4 шага поворот кругом на носках, 4 шага полки с левой, поворот налево, соскок прогнувшись. опорный прыжок – ноги врозь через коня.</p> <p>ОРУ на 8 счетов с различным положением рук</p>	
--	---	--

### 5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

*Целью промежуточных аттестаций* по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «*Организация и управление физкультурно-спортивными мероприятиями*» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 25 баллов.

#### ***Вопросы к экзамену (контролируемые компетенции - ОПК-3)***

1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики .
2. Классификация видов гимнастики.
3. Гигиенические требования и правила эксплуатации спортивных залов.
4. Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования.
5. Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования.
6. Характеристика гимнастической терминологии.
7. Требования к гимнастической терминологии.
8. Способы образования и классификация терминов.
9. Правила гимнастической терминологии.
10. Термины строевых упражнений.
11. Термины общеразвивающих упражнений.
12. Характеристика травм при занятиях гимнастикой.
13. Причины травматизма и меры их предупреждения.
14. Роль страховки и помощи в предупреждении травм
15. Классификация общеразвивающих упражнений.
16. Методические указания к использованию общеразвивающих упражнений.
17. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями.
18. Способы обучения и проведения общеразвивающим упражнениям.
19. Типы и структура урока гимнастики в школе.
20. Задачи, средства, методические положения урока.
21. Общая и моторная плотность урока.
22. Подготовка и проведение урока.
23. Педагогическое и агитационное значение соревнований.
24. Виды спортивных соревнований.
25. Документационное обеспечение спортивных соревнований.

26. Этапы подготовки к соревнованиям.
27. Судейский корпус спортивных соревнований.
28. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.
29. Правила и формы записи упражнений.
30. Основы техники гимнастических упражнений.
31. Основные средства гимнастики.
32. Формы организации занятий гимнастикой.

*Методические рекомендации по подготовке и процедуре осуществления контроля выполнения*

Подготовка к зачету производится последовательно и планомерно. Определяется место каждого вопроса, выносимого на зачет, в соответствующем разделе темы. Изучаются лекционные материалы и соответствующие разделы рекомендованных источников основной и дополнительной литературы. При этом полезно делать краткие выписки и заметки.

Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на каждый вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

#### **5.4. Контроль курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа (проект) по дисциплине «Спортивная гимнастика» не предусмотрена.

### **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### *Критерии оценивания*

Максимальная сумма баллов, набираемая обучающимся по дисциплине, включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающегося по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из составляющих, определенных в соответствии с распоряжением директора института.

– *вторая составляющая* – оценка знаний обучающегося по результатам промежуточной аттестации (до 25 баллов).

Критерии оценивания промежуточной аттестации приведены в Приложении 2.

Критерии оценки качества освоения дисциплины представлены в Приложении 3.

Типовые задания, обеспечивающие формирование компетенций *ОПК-3* представлены в таблице 7.

*Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

<i>Формируемые компетенции</i>		<i>Основные показатели оценки результатов обучения</i>	<i>Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций</i>
ОПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно- спортивные мероприятия с использованием средств, методов и	ОПК-3.1 - Способен использовать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий;	Знать: - методику обучения технике гимнастики; - методики развития физических качеств средствами гимнастики; - методику контроля и оценки технической и физической подготовленности	<i>Этап 1. Формирование базы знаний:</i> – лекции; – практические занятия по темам теоретического содержания;

<p>приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-3.2 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с учётом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики избранного вида спорта;</p> <p>ОПК-3.3 - Способен использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий и физкультурно-спортивных мероприятий</p>	<p>сти занимающихся гимнастикой; - правила и организацию соревнований гимнастикой;</p> <p>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами гимнастики; - историю и современное состояние гимнастикой, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <p>- терминологию гимнастических упражнений;</p> <p>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - методику развития физических качеств средствами гимнастики; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся.</p> <p>Умеет: - использовать средства гимнастики с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; -- распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся;</p> <p>- использовать средства подвижных игр в зависимости от поставленных целей и задач; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений гимнастики; - использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств;</p> <p>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях.</p> <p>Владеть:</p> <p>- объяснения содержания и строевых команд гимнастики;</p> <p>- демонстрации рациональных способов техники гимнастики;</p> <p>- применения методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях гимнастикой; - осуществления судейства на занятиях гимнастикой;</p> <p>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием</p>	<p>– самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания.</p> <p><i>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</i></p> <p>– практические занятия;</p> <p>– ситуационные задачи;</p> <p>– самостоятельная работа по решению ситуационных заданий.</p> <p><i>Этап 3. Проверка усвоения материала:</i></p> <p>– проверка решений</p> <p>Самостоятельно выполненных практических и Ситуационных задач;</p> <p>– анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях;</p> <p>– тестирование текущих знаний;</p> <p>– контрольные задания;</p> <p>– итоговый контроль по дисциплине</p>
--	---	--	---



		<p>средств гимнастики; - участия в судействе соревнований по гимнастике; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики;</p> <p>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, спортивных секций);</p> <p>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. по гимнастике.</p>	
--	--	---	--

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

Способность 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 (ОПК-7)

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Савельева Л.А., Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : Учебное пособие / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной - М. : Человек, 2014. - 148 с. (Библиотечка тренера.) - ISBN 978-5-906131-33-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131331.html> (дата обращения: 22.10.2019). - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131331.html> .
2. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 1/ Гавердовский Ю.К. - М. : Советский спорт, 2014. - 368 с. - ISBN 978-5-9718-0679-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html> (дата обращения: 22.10.2019). - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html>
3. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314 с. [электронный ресурс]: [http://fizkult-ura.ru/books/sports\\_gymnastics/12](http://fizkult-ura.ru/books/sports_gymnastics/12) (свободный доступ) Дата обращения 21.10.2019
4. Гимнастическое многоборье: Женские виды /Под ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 335 с. [электронный ресурс]: [http://fizkult-ura.ru/books/sports\\_gymnastics/3](http://fizkult-ura.ru/books/sports_gymnastics/3)

### 7.2. Дополнительная литература

5. Карпенко Л.А., Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общей ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба - М. : Советский спорт, 2014. - 264 с. - ISBN 978-5-9718-0709-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807094.html> (дата обращения: 22.10.2019). - Режим доступа : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807094.html>
6. Дисько Е.Н., Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш - Минск : РИПО, 2018. - 250 с. - ISBN 978-985-503-802-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789855038024.html>
7. Порядок организации медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: Общее / Поляев Б.А. - М.:Спорт, 2017. - 108 с. ISBN 978-5-906839-77-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/914463> (дата обращения: 27.09.2019).

8. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - М.:Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913089> (дата обращения: 27.09.2019).
9. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. —431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835> (дата обращения: 27.09.2019).

### 7.3. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта». – Библиотека КБГУ.
2. Журнал «Физкультура и спорт». – Библиотека КБГУ.
3. Журнал «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». – Библиотека КБГУ.

### 7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

Перечень актуальных электронных информационных баз данных,  
к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2024-2025 уч.г.)

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ					
1.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	ООО «Консультант студента» (г. Москва) Договор №25КСЛ/08-2023 от 27.09.2023 г. Активен до 30.09.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
2.	«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №40КСЛ/03-2024 от 04.04.2024 г. Активен до 19.04.2025г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
3.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №55/ЕП-	Полный доступ (регистрация по IP-

		(в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.		223 от 08.02.2024 г. Активен до 15.02.2025г.	адресам КБГУ)
4.	ЭБС «Лань»	Коллекция электронных изданий «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №246ЕП/223 от 31.07.2023 г. Активен до 01.09.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г. Бессрочный	Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115)
6.	ЭБС «IPSMART»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Красногорск, Московская обл.) №156/24П от 04.04.2024 г. срок предоставления лицензии: 12 мес.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭОР «РКИ» (Русский язык как иностранный)	Тематическая коллекция «Русский язык как иностранный» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг)	<a href="http://www.ros-edu.ru/">http://www.ros-edu.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) Договор №280/24 РКИ от 19.06.2024 г. срок предоставления лицензии: 1 год	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №329/ЕП-223 От 23.10.2023 г. Активен по 31.10.2024 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	ЭБС «Юрайт» для ВО	Электронные версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №54/ЕП-223 От 08.02.2024 г. Активен по 28.02.2025 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

10.	ЭР СПО «PROFобразование»	База данных электронных изданий учебной, учебно-методической и научной литературы для СПО	<a href="https://profspo.ru/">https://profspo.ru/</a>	ООО «Профобразование» (г. Саратов) Договор №11634/24 PROF_FPU от 29.05.2024 г. Активен до 30.09.2025 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
РЕСУРСЫ ДЛЯ НАУКИ					
11.	ЭБД РГБ	Электронная библиотека диссертаций	<a href="https://diss.rsl.ru/">https://diss.rsl.ru/</a>	ФГБУ «РГБ» Договор №095/04/0014 от 30.01.2024 Активен до 31.12.2024	Авторизованный доступ с АРМ библиотеки (ИЦ, ауд.№115)
12.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ
13.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index №SIO-741/2023 от 06.10.2023 г. Активен до 31.10.2024г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ
14.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. Бессрочный	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214)
15.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ

## 7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

Учебная работа по дисциплине «Спортивная гимнастика» состоит из контактной работы (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы.

*Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции*

В процессе лекционных занятий целесообразно конспектировать учебный материал. Для этого используются общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций.

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Целесообразно записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

*Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям*

Практические (семинарские) занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии обучающихся. Практические (семинарские) занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических (семинарских) занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому (семинарскому) занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. Следует доработать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим (семинарским) занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

На практических (семинарских) занятиях обучающиеся учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к практическому (семинарскому) занятию зависит от формы, места его проведения, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации по вопросам, вызывающим в обучающихся затруднения в понимании.

#### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы*

Организация самостоятельной работы по дисциплине включает следующие компоненты:

1. Самостоятельное изучение тем дисциплины;
2. Подготовка рефератов по предложенным темам.

Самостоятельная работа обучающегося включает:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- изучение материалов периодической печати и электронных ресурсов;
- подготовку к практическим (семинарским) занятиям;
- выполнение задания и подготовку к его защите;
- подготовку к зачету;
- индивидуальные и групповые консультации по наиболее сложным вопросам дисциплины.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося. Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических (семинарских) занятиях. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке. Самостоятельная работа должна носить творческий и планомерный характер.

#### *Методические рекомендации по работе с литературой*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

#### *Методические рекомендации по написанию рефератов*

Реферат – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Написание реферата используется в учебном процессе в целях приобретения обучающимся необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.п. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция обучающегося с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса.

Содержание реферата обучающийся докладывает в отведенное для этого преподавателем время на практических занятиях. Предварительно подготовив тезисы доклада, обучающийся в течение 7 - 10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы аудитории. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

*Методические рекомендации для подготовки к зачету*

Промежуточная аттестация по дисциплине «Спортивная гимнастика» проводится в форме зачета (1 семестр). Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. К зачету допускаются обучающиеся, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На зачете обучающийся может набрать до 25 баллов.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- выполнение заданий непосредственно на зачете.

При подготовке к зачету обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносится материал в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной или устной форме. Ведущий преподаватель составляет комплект билетов, каждый из которых включает в себя два задания. Содержание одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины. При проведении зачета в письменной форме на выполнение работы отводится 45 минут.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения обучающимся.

Критериями оценки ответа обучающегося на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Спортивная гимнастика» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:

лицензионное программное обеспечение:

#### Зарубежное лицензионное ПО

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL Pe-rUstr A Faculty EES	нужно всему КБГУ	лицензия
2.	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL Pe-rUstr STUUseBnft Student EES	нужно всему КБГУ	лицензия
3.	MSAcademicEES	Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	нужно всему КБГУ	лицензия
4.	MSAcademicEES	WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES (Корпоративная подписка на продукты Windows операционная система и офис)	нужно всему КБГУ	лицензия
5.	SolidWorks	SOLIDWORKS EDU Edition 2020-2021 Network - 200 Users Sub Service Renewal - 1 Year	ИАСиД	лицензия
6.	StatSoft	Statistica Ultimate Academic for Windows 13 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия	ИАСиД, ИФиМ, ИИ-ЭиР, КИТЭ	лицензия
7.	Mathlab/Simulink	ТАН-25	ИФиМ	лицензия
8.	Embarcadero	RAD Studio Architect Concurrent AcademicEdition 1 Year Term License	ИИЭиР (работа с базами данных)	лицензия
9.	AdobeCreative Cloud	Adobe Creative Cloud for Teams – All Apps. Лицензии Education Device license для образовательных организаций	КБГУ	лицензия
10.	Sketchup	SketchUp Pro 2020 - License for Education -- LAB for 1 year.	ИАСиД (3D моделирование)	лицензия
11.	PTC	Mathcad Education - University Edition Subscription (50 pack)	ИИЭиР и ИФиМ	лицензия
12.	Chaos Group	Vray educational license	ИАСиД	лицензия
13.	Chaos Software Ltd.	Corona Renderer Образовательная/студенческая лицензия	ИАСиД	лицензия
14.	SMART Technologies ULC	SMART Notebook	Педагогический коллеж	лицензия
15.	Corel	CorelDRAW Graphics Suite	ИАСиД, ИФиМ, ИИ-ЭиР, КИТЭ	лицензия
16.	ABBYY	ABBYY FineReader	КБГУ	лицензия



№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
17.		Autodesk		лицензия
18.		3DMax		лицензия

### Зарубежное ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.		Web Browser - Firefox	КБГУ	Бесплатно
2.		AtomEditor	КИТиЭ	Бесплатно
3.		Python	Язык программирования	Бесплатно
4.	IBM	Eclipse	свободная интегрированная среда разработки модульных кроссплатформенных приложений	Бесплатно
5.	Фирма Sun Microsystems	Apache OpenOffice	Аналог Microsoft Office	Бесплатно

### Российское лицензионного ПО

№	Производитель	Наименование	Комментарии	лицензии
1.	Kaspersky	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License	нужно всему КБГУ	лицензия
2.	DrWeb	Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита + Центр управления на 12 мес., 200 ПК, продление	нужно всему КБГУ	лицензия
3.	Аскон	Учебный Комплект Компас-3D. Проектирование и конструирование в машиностроении, лицензия.	ИАСиД	лицензия
4.		Антиплагиат ВУЗ	УНИИД (нужно всему КБГУ)	лицензия
5.	ГРАНД-Смета	Право на использование с лицензией на одно рабочее место: ПК ГРАНД-Смета 2021 флеш-версия	ИАСиД	лицензия
6.	ГРАНД-Смета	Регион: Республика Кабардино-Балкарская ТЕР-2001 в ред. 2009г. Республика Кабардино-Балкарская (nb104070 / 07.09.11г.) Основное место	ИАСиД	лицензия
7.	ГРАНД-Смета	Регион: Республика Кабардино-Балкарская ТЕР-2001 в ред. 2009г. Республика Кабардино-Балкарская (nb104070 / 07.09.11г.) Дополнительное место	ИАСиД	лицензия
8.		Права на программное обеспечение Project Expert 7 Tutorial 16 учебных мест	ИПЭиФ	лицензия

### Российское ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Комментарии	Сроки лицензии
1.	StarForce Technologies, Россия, Москва	Foxit PDF Reader	для просмотра электронных документов в стандарте PDF	Бесплатно
2.	Россия	7zip	архиватор	Бесплатно

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;
  - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
  - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
  - на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
  - зачет проводится в письменной форме;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
  - по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Лист изменений (дополнений)**  
**в рабочей программе дисциплины \_\_\_\_\_ по направлению подготовки**  
**\_\_\_\_\_, направленность (профиль) \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ учебный год**

№п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании ИППиФСО

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Распределение баллов текущего и рубежного контроля

№п/п	Вид контроля	Сумма баллов			
		Общая сумма	1-я точка	2-я точка	3-я точка
1-	Посещение занятий	до 10 баллов	до 3 б.	до 3б.	до 4б.
2-	Текущий контроль:	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	Устный опрос	от 0 до 9 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.
	Выполнение самостоятельных заданий:				
	Решение типовых заданий для самостоятельной работы	от 0 до 6 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.
	Написание рефератов	от 0 до 9 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.
3.	Написание эссе	от 0 до 6 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.
	Рубежный контроль	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	тестирование	от 0- до 12б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.
	коллоквиум	от 0 до 18б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.
	Итого сумма текущего и рубежного контроля	до 70 баллов	до 23б.	до 23б.	до 24б.

Шкала оценивания планируемых результатов обучения

Текущий и рубежный контроль

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
2	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Обучающийся не допускается к промежуточной аттестации.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

Промежуточный контроль

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено (36-60 баллов)	Зачтено (61-70 баллов)
2	Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил ни одно задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов.	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил первое задание билета и частично (полностью) второе задание. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил полностью первое задание или частично выполнил оба задания. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов. Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачета.

Критерии оценки качества освоения дисциплины

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования к уровню освоения компетенции(й)
61-70	Зачтено	Компетенции ПК-2 освоены полностью. Обучающийся: имеет целостные, системные знания, умеет выделять главное и второстепенное; дает четкие определения понятий; последовательно и уверенно излагает материал; может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.

36-60	Не зачтено	Компетенции ПК-2 освоены частично. Обучающийся: имеет разрозненные знания; допускает негрубые ошибки и неточности в определении понятий; затрудняется в изложении материала; допускает грубые ошибки при применении приобретенных знаний, умений и навыков в решении профессиональных задач.
0-35	Недопуск	Компетенции ПК-2 не освоены. Обучающийся: имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное; допускает грубые ошибки в определении понятий, искажает их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.