

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 01.11.2023 13:29:42
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

**ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ**

Утверждено:
на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № 4 от 21.11.2022 г.
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:
Председатель УМК
факультета педагогики
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
для очной формы обучения**

Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания:
гимнастика
Обязательная часть

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Старший преподаватель</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Тулкубаева Е.В.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	--

Для приема: 2020-2021 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Тулкубаева Е.В.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____, протокол № ____ от «____» _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	21
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	21
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	25
4.3. Рейтинг-план дисциплины	38
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	38
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	38
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	39
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	39

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Научные основы педагогической деятельности	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);	ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знать предметную область дисциплины
		ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности
		ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеть опытом (для практики) и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения

		<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
		<p>УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: гимнастика» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 2,3 курсе в 3,4,5,6 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование специальных научных знаний в области теории и методики гимнастики; умений и владений, необходимых для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: гимнастика» на 3,4,5,6 семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	10/360
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	147.1
лекций	24
практических/ семинарских	16
лабораторных	104
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	3.1
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	143.3
Учебных часов на подготовку к экзамену, зачету (Контроль)	69.6

Форма контроля:

Зачет 3 семестр

Экзамен 4,6 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)						Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельно й работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)	
		Лек	Ла б	П	Зч	Эк	Ко Р				СР С
2 курс / 3 семестр											
1	Основы теории и методики преподавания гимнастики.										
1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	2						2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Устный опрос
1.2	Исторический обзор гимнастики. Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов. Гимнастика в средневековье. Гимнастика в эпоху возрождения. Гимнастика в новое время.	2						3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Устный опрос
1.3	Исторический обзор гимнастики. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики во второй половине XIX и начале XX в.	2		4				3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Семинар, Тестирование

	Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 года. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.										
2	Основные средства гимнастики (строевые и прикладные упражнения)										
2.1	Строевые упражнения. Методика обучения, техника исполнения действий по команде Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!.	2					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив	
2.2	Строевые упражнения. Методика проведения расчета группы. Методика обучения, техника исполнения строевых поворотов на месте и в движении.	4					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание	
2.3	Строевые упражнения. Методика обучения, техника исполнения перестроений из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два, уступами из шеренги, уступами колонны по одному в колонну по три, из шеренги захождением плечом, дроблением и сведением.	4					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание	
2.4	Строевые упражнения. Методика обучения, техника	2					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного	Контрольный норматив, Практическое	

	исполнения строевого шага, фигурных маршировок (обход, диагональ, противоход, змейка, круг, скрещение, петля.								занятия	задание
2.5	Прикладные упражнения. Методика обучения, техника исполнения упражнений на равновесие. Методика обучения, техника исполнения, страховка лазанья по канату в два приема.	2					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.6	Прикладные упражнения. Методика обучения, техника исполнения, страховка лазанья по канату в три приема, лазанья в простом вися. Завязывания стоя, петель, восьмеркой.	2					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.7	Прикладные упражнения. Методика обучения, техника исполнения упражнений в перелезании и в преодолении препятствий, метании и ловле. Школа мяча П.Ф. Лесгафта.	4					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание
2.8	Прикладные упражнения Методика обучения, техника исполнения упражнений в поднимании и переноске груза, упражнения в переползании.	4					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание
2.9	Прикладные упражнения. Методика обучения, техника	2					3.8	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного	Практическое задание, Контрольный

	исполнения простых прыжков.									занятия	норматив
2.10	Зачет				1			0.2			
Итого по 2 курсу 3 семестру		6	26	4	1			36			
2 курс / 4 семестр											
1	Терминология гимнастики										
1.1	<p>Характеристика гимнастической терминологии.</p> <p>Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения терминов. Формы и типы записи упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений (ОРУ без предметов и с предметами, на снарядах, вольных, акробатических упражнений).</p>	6						4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Устный опрос
1.2	<p>Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.</p> <p>Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Требования к местам проведения занятий. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и</p>			4				4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Семинар, Устный опрос

	самоконтроль.										
2	Основные средства гимнастики (опорные прыжки, упражнения на брусьях разной высоты и параллельных брусьях)										
2.1	Опорные прыжки Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка ноги врозь через козла в ширину	2					4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив	
2.2	Опорные прыжки. Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка согнув ноги через козла в ширину	2					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание	
2.3	Опорные прыжки Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка углом с косого разбега через козла в длину толчком одной ноги	2					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив	
2.4	Опорные прыжки Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка углом через козла в ширину	2					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание	
2.5	Опорные прыжки Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка боком с	2					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание	

	косоного разбега через коня в длину										
2.6	Опорные прыжки Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка ноги врозь через коня в длину		4					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание
2.7	Упражнения на брусках (Ю) и на брусках разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка вперед. Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж.		2					5	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.8	Упражнения на брусках (Ю) и на брусках разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка стойки на руках. Подъем переворотом в упор на в/ж.		4					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание
2.9	Упражнения на брусках (ю) и на брусках разной высоты (д) Методика обучения, техника исполнения, страховка стойки на плечах (ю) . Подъем в упор на в/ж из виса присев на н/ж (д).		2					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание
2.10	Упражнения на брусках (ю) и на брусках разной высоты (д) Методика обучения, техника исполнения, страховка при изучении висов и упоров.		4					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив

2.11	Экзамен					1		36			
Итого по 2 курсу 4 семестру		6	26	4		1		72			
3 курс / 5 семестр											
1	Основы техники гимнастических упражнений										
1.1	Основы техники гимнастических упражнений Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивное движение и реактивная сила, хлестовое движение.	6						4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Устный опрос
1.2	Основы гимнастических упражнений. Вращательные движения, маховые упражнения, силовые упражнения, общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.			4				4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Семинар, Тестирование
2	Основные средства гимнастики (упражнения на параллельных брусьях и брусьях разной высоты)										

2.1	Упражнения на брусьях (Ю) и на брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка размахивания в упоре. Опускание вперед из упора на в/ж в вис лежа на н/ж.	4					3.5	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.2	Упражнения на брусьях (Ю) и на брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка размахивания в упоре на руках. Перемах ноги врозь в вис лежа на в/ж	4					4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.3	Упражнения на брусьях (Ю) и брусьях разной высоты(Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка размахивание в вися. Соскок толчком бедра из седа на н/ж.	4					4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.4	Упражнения на брусьях (Ю) и брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка упражнения соскок углом. Соскок махом вперед из упора сзади на н/ж.	4					6	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание
2.5	Упражнения на брусьях (Ю) и брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка упражнения	4					4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание

	соскок махом вперед с поворотом кругом. Соскок углом назад из седа на бедре на н/ж										
2.6	Упражнения на брусьях (Ю) и на брусьях разной высоты (Д) Методика обучения, техника исполнения, страховка упражнений соскок боком, махом назад. Совершенствование упражнений на брусьях разной высоты (Д).		4					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.7	Упражнения на брусьях (ю) и на брусьях разной высоты (д) Методика обучения, техника исполнения, страховка подъема разгибом, махом вперед и махом назад. Совершенствование упражнений на брусьях разной высоты (Д).		2					4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.8	Контрольная работа						1	0.5			
Итого по 3 курсу 5 семестру		6	26	4			1	36			
3 курс / 6 семестр											
1	Основы обучения гимнастическим упражнениям.										
1.1	Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. ЗУН и способности гимнастов. Обучение гимнастическим	4						4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Устный опрос

	упражнениям. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения.										
1.2	Практическая реализация принципов дидактики. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям Практическая реализация принципов дидактики. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям	2					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Устный опрос	
1.3	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование. Физкультурные залы и их оборудование. Многокомплексные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.		4				2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование, Семинар	
2	Основные средства гимнастики (упражнения на перекладине, на гимнастическом бревне, акробатика)										

2.1	Упражнения на перекладине (ю). Упражнения на гимнастическом бревне (д). Методика обучения, техника исполнения, страховка висов, подъема переворотом в упор, подъема разгибом на перекладине. Вскоки: из стойки продольно, из стойки поперек, с косого разбега на гимнастическом бревне.	4					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание
2.2	Упражнения на перекладине (ю), на гимнастическом бревне (д). Методика обучения, техника исполнения, страховка упражнений оборота вперед в упоре ноги врозь правой (левой), оборот назад в упоре ноги врозь правой (левой). Видов передвижений, прыжков, равновесия на гимнастическом бревне.	2					4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание
2.3	Упражнения на перекладине (ю). Упражнения на гимнастическом бревне (д). Методика обучения, техника исполнения, страховка соскока махом вперед и махом назад. Соскоки простые, через стойку с опорой или толчком одной (двумя) руками.	2					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.4	Акробатика Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка вперед	2					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание

	в группировке, длинного кувырка вперед, кувырка прыжком.										
2.5	Акробатика Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка вперед из стойки на руках, кувырок назад.		2					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.6	Акробатика Методика обучения, техника исполнения, страховка седа с прямыми ногами из основной стойки, кувырка назад согнувшись.		2					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Контрольный норматив, Практическое задание
2.7	Акробатика Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка назад прогнувшись через плечо, кувырка назад через стойку		2					2	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.8	Акробатика.Перевороты. Методика обучения, техника исполнения, страховка переворота в сторону, переворота вперед с опорой головой и руками, рондат		2					3	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.9	Акробатика Методика обучения, техника исполнения, страховка упражнения мост из исходного положения лежа на спине и стоя наклоном назад		4					1	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2	Методическая разработка учебного занятия	Практическое задание, Контрольный норматив
2.10	Акробатика.		4					5	Осн. лит-ра № 1	Методическая	Практическое

	Методика обучения, техника исполнения, страховка стойки на лопатках, на голове и руках.								Доп. лит-ра №№ 1,2	разработка учебного занятия	задание, Контрольный норматив
2.11	Экзамен					1		36			
Итого по 3 курсу 6 семестру		6	26	4		1		72			
Итого по дисциплине		24	104	16	1	2	1	216			

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знать предметную область дисциплины	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеть опытом (для практики) и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знать предметную область дисциплины	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеть опытом (для практики) и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Код и формулировка компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование	Результаты обучения по	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено

индикатора достижения компетенции	дисциплине		
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Код и наименование	Результаты обучения по	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2	3	4 (Хорошо)	5 (Отлично)

индикатора достижения компетенции	дисциплине	(Неудовлетворительно)	(Удовлетворительно)		
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знать предметную область дисциплины	Устный опрос, Реферат, Тестовые задания 3-1, Семинар, Методическая разработка учебного занятия, Контрольная работа
ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Методическая разработка учебного занятия, Тестовые задания У-1, Контрольный норматив
ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеть опытом (для практики) и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Контрольный норматив, Практическое задание
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Семинар, Реферат, Контрольная работа, Устный опрос, Методическая разработка учебного занятия, Тестовые задания 3-2
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Методическая разработка учебного занятия, Контрольный норматив, Тестовые задания У-2
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольный норматив, Практическое задание

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10;

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Тестовые задания У-1

76. Соответствие особенностей видов гимнастики

1: оздоровительная гимнастика

2: образовательно-развивающая гимнастика

3: спортивная гимнастика

4: лечебная гимнастика

5: -

а: Укрепление здоровья, поддержание работоспособности

б: Обогащение специальными знаниями, умениями и двигательными навыками

в: Достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта

г: Реабилитация после травм и заболеваний

д: Самостоятельные занятия гимнастикой

А	Б	В	Г	Д

79. Последовательность развития хатхи – йоги

1: 1965 г. (Индия) – принято постановление о введении йоги в учебные заведения, армию и полицию

2: во многих странах вводится система физической подготовки воинов

3: создан международный союз йоги со штаб – квартирой в г.Стокгольм

4: действует европейская ассоциация йоги со штаб – квартирой в г.Будапешт

5: 1989 г. (Москва) – создана всесоюзная ассоциация развития человека по восточным оздоровительным системам

--	--	--	--	--

88. Какие виды включает в себя мужское и женское многоборье по спортивной гимнастике?

Заполните таблицу, распределив данные виды в соответствующие колонки: **опорный прыжок, конь с ручками, кольца, перекладина, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок. ОТДЕЛЬНО (в третью колонку таблицы) запишите вид (виды), относящийся (относящиеся) и к мужскому, и к женскому многоборью.**

Женское многоборье	Мужское многоборье	Женское и мужское многоборье

Тестовые задания 3-1

11. Увеличение интервала и дистанции, называется:

- а) размыканием;
- б) смыканием;
- в) перестроением;
- г) все ответы верны;
- д) все ответы не верны.

12. Передвижения на носках, на пятках, в приседе относятся:

- а) к разновидностям бега;
- б) к разновидностям прыжков;
- в) к разновидностям ходьбы;
- г) все ответы верны;
- д) все ответы не верны.

14. В Афинах из гимнастических упражнений широко использовались:

- а) игры в мяч, упражнения в лазании и равновесии;
- б) игры в футбол, упражнения в переноске груза;
- в) плавание, подвижные игры на свежем воздухе;
- г) все ответы верны;
- д) все ответы не верны.

15. Большой популярностью в Древнем Египте пользовались

- а) акробатические упражнения;
- б) упражнения с предметами (кортик, щит);
- в) канатохождение;
- г) все ответы верны;
- д) все ответы не верны.

Тестовые задания 3-2

56. ### — это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

57. ### в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.

58. ### — способ, при котором из двух слов образуется одно сложное или составное слово-термин, например: разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки), рукивверх-наружу.

Тестовые задания У-2

81. Последовательность сдачи рапорта дежурным учителю:

- 1: дежурный подает команду «Равняйся, смирно, по порядку рассчитайсь»
- 2: идет вдоль строя до его середины
- 3: не доходя учителя 2-х шагов, сдает рапорт
- 4: делает шаг в сторону и 2 шага вперед
- 5: поворот кругом, встает рядом с учителем
- 6: приветствие класса учителем

7: учитель дает команду дежурному «вольно»

8: дежурный по - прямой идет к строю

9: подает команду «вольно» для строя

--	--	--	--	--	--	--	--	--

82. Последовательность перестроения из 1 колонны в 2 выполняется

1: учитель рассчитывает строй на первый – второй

2: учитель дает команду « в две шеренги – стройся»

3: 1-е номера стоят на месте

4: вторые номера делают шаг правой назад

5: левой в сторону и становятся в ряды

6: обратное перестроение производится по команде « в 1 шеренгу – стройся»

--	--	--	--	--	--	--	--	--

83. Последовательность перестроения уступами из шеренги выполняется

1: учитель рассчитывает на месте на 6,3 на месте

2: по расчету шагом – марш

3: учащиеся выполняют соответствующее количество шагом

4: на свои места – шагом – марш

5: учащиеся поворачиваются кругом и идут на свои места

6: делают поворот кругом

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;

- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;

- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике ТЕМА 1. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.

ТЕМА 2. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.

ТЕМА 3. Гимнастика как научная и учебная дисциплина.

ТЕМА 4. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития.

ТЕМА 5. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта.

ТЕМА 6. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии ее значение и краткая история развития.

ТЕМА 7. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и

метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему.

ТЕМА 8. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.

ТЕМА 9. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.

ТЕМА 10. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования.

ТЕМА II. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

ТЕМА 12. Принципы обучения: сознательности и активности.

ТЕМА 13. Практические методы обучения и их характеристика.

ТЕМА 14. Методы научного исследования в гимнастике.

ТЕМА 15. Значение гимнастических выступлений и их история.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки

5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.

Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме.

Удовлетворительное

умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Контрольная работа

ТЕМА I. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.

ТЕМА 2. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.

ТЕМА 3. Гимнастика как научная и учебная дисциплина.

ТЕМА 4. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития.

ТЕМА 5. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта.

ТЕМА 6. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии ее значение и краткая история развития.

ТЕМА 7. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему.

ТЕМА 8. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.

ТЕМА 9. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.

ТЕМА 10. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования.

ТЕМА II. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

ТЕМА 12. Принципы обучения: сознательности и активности.

ТЕМА 13. Практические методы обучения и их характеристика.

ТЕМА 14. Методы научного исследования в гимнастике.

ТЕМА 15. Значение гимнастических выступлений и их история.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания контрольной работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;

- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;

- **менее 5** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

Методическая разработка учебного занятия

Разработать план-конспект занятия по гимнастике:

1. Обучение техники выполнения опорного прыжка через гимнастического коня согнув ноги.
2. Совершенствование комплекса акробатики, комплекса на параллельных брусьях, перекладина - подъем переворотом (М)
- Совершенствование комплекса акробатики, комплекса на гимнастическом бревне (Ж)
3. Развитие физических качеств: силы (упражнение планка)

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения работ

Критерии оценки методической разработки учебного занятия

«5 баллов» – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урока, удерживаются все дидактические принципы. Составлен без ошибок.

«4 балла» – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урока, удерживаются все дидактические принципы. Составлен с небольшими недочетами.

«3 балла» – план конспект занятия подготовлен в соответствии с требованиями, отвечает задачам урока, удерживаются все дидактические принципы. Составлен с ошибками.

Вопросы для семинаров

Исторический обзор гимнастики

1. Возникновение национальных систем гимнастики.
2. Развитие гимнастики во второй половине XIX и начале XX в.
3. Гимнастика в дореволюционной России.
4. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
5. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

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. Врачебный контроль и самоконтроль.

Основы гимнастических упражнений

1. Вращательные движения.
2. Маховые упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.

Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование

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

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

Критерии оценки (в баллах):

- 5 баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- 4 балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- 3 балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;

- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

- 1.Конь: «прыжок согнув ноги». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 2.Конь: «прыжок ноги врозь». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 3.Конь: «прыжок углом». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 4.Конь: «прыжок боком». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 5.Брусья: «кувырок вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 6.Брусья: «соскок махом вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 7.Брусья: «соскок ноги врозь на концах жердей». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 8.Брусья: «подъем махом вперед». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 9.Перекладина: «подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 10.Перекладина: «подъем правой (левой) с разбега в упор, ноги врозь». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 11.Перекладина: «оборот вперед в упор, ноги врозь правой (левой)». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 12.Перекладина: «оборот назад в упоре, ноги врозь правой (левой)». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 13.Перекладина: «соскок махом вперед и назад». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 14.Перекладина: «соскок дугой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 15.Акробатика: «кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 16.Акробатика: «длинный кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 17.Акробатика: «кувырок вперед в стойку на лопатках». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 18.Акробатика: «высоко-далекий кувырок вперед в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 19.Акробатика: «кувырок назад согнувшись». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 20.Акробатика: «переворот боком». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 21.Акробатика: «кувырок назад в группировке». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 22.Акробатика: «переворот вперед, махом одной толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 23.Акробатика: «стойка на лопатках». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 24.Акробатика: «стойка на голове». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 25.Акробатика: «стойка на руках, махом одной толчком другой». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)
- 26.Акробатика: «мост из положения лежа на спине и с наклоном назад». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)

27. Акробатика: «мост с поворотом кругом вправо (влево)». (Техника исполнения. Методика обучения. Страховка.)

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения работ

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

«5 баллов» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4 балла» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3 балла» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Практическое задание

Практическое задание

104. Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка боком с косого разбега через коня в длину

121. Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка вперед в группировке, длинного кувырка вперед, кувырка прыжком.

124. Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка назад прогнувшись через плечо, кувырка назад через стойку

Практическое задание

104. Методика обучения, техника исполнения, страховка прыжка боком с косого разбега через коня в длину

121. Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка вперед в группировке, длинного кувырка вперед, кувырка прыжком.

124. Методика обучения, техника исполнения, страховка кувырка назад прогнувшись через плечо, кувырка назад через стойку

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения работ

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания ;

- **1 балл** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания , но имеет значительные недочеты;

- **0 баллов** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

ТЕМА I. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.

ТЕМА 2. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.

ТЕМА 3. Гимнастика как научная и учебная дисциплина.

ТЕМА 4. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития.

ТЕМА 5. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта.

ТЕМА 6. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии ее значение и краткая история развития.

ТЕМА 7. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему.

ТЕМА 8. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.

ТЕМА 9. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.

ТЕМА 10. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования.

ТЕМА II. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

ТЕМА 12. Принципы обучения: сознательности и активности.

ТЕМА 13. Практические методы обучения и их характеристика.

ТЕМА 14. Методы научного исследования в гимнастике.

ТЕМА 15. Значение гимнастических выступлений и их история.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения работ

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки

- **9-10 баллов** выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

- **7-8 баллов** выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

- **5-6 баллов** выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;

- **менее 5 баллов** выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 3 семестр

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды гимнастики.
3. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики.
5. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
6. Закономерности развития гимнастики.
7. Гимнастика у древних народов.
8. Гимнастика в средневековье.
9. Гимнастика в эпоху возрождения.
10. Гимнастика в Новое время.
11. Возникновение национальных систем гимнастики: французская, немецкая системы гимнастики.
12. Шведская и сокольская системы гимнастики.
13. Гимнастика в дореволюционной России.
14. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
15. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля: зачтено – от 60 до 110 баллов; не зачтено – от 0 до 59 баллов.

Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 2 курс / 4 семестр

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды гимнастики.
3. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики.
5. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
6. Закономерности развития гимнастики.
7. Гимнастика у древних народов.
8. Гимнастика в средневековье.
9. Гимнастика в эпоху возрождения.
10. Гимнастика в Новое время.
11. Возникновение национальных систем гимнастики: французская, немецкая системы гимнастики.
12. Шведская и сокольская системы гимнастики.
13. Гимнастика в дореволюционной России.
14. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
15. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

16. Характеристика гимнастической терминологии.
17. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения.
18. Формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных
19. Правила записи общеразвивающих упражнений.
20. Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.
21. Причины травматизма и способы его предупреждения.
22. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
23. Требования к местам проведения занятий.
24. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.

Примерные вопросы к экзамену, 3 курс / 6 семестр

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды гимнастики.
3. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики.
5. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
6. Закономерности развития гимнастики.
7. Гимнастика у древних народов.
8. Гимнастика в средневековье.
9. Гимнастика в эпоху возрождения.
10. Гимнастика в Новое время.
11. Возникновение национальных систем гимнастики: французская, немецкая системы гимнастики.
12. Шведская и сокольская системы гимнастики.
13. Гимнастика в дореволюционной России.
14. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
15. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
16. Характеристика гимнастической терминологии.
17. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения.
18. Формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных
19. Правила записи общеразвивающих упражнений.
20. Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.
21. Причины травматизма и способы его предупреждения.
22. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
23. Требования к местам проведения занятий.
24. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
25. Врачебный контроль и самоконтроль.
26. Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе.
27. Статические упражнения.
28. Динамические упражнения.
29. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивное движение и реактивная сила, хлестовое движение.
30. Вращательные движения, маховые и силовые упражнения.
31. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов.
32. Ознакомление с изучаемым упражнением, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения.
33. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям.
34. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

35. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование.
36. Урок гимнастики в школе. Основные задачи урока. Требования к уроку (подготовительная, основная и заключительная части урока).
37. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
38. Организация урока. Оценка и учет успеваемости обучающихся.
39. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
40. Самостоятельные формы занятий гимнастикой, их организация, содержание и методика проведения.
41. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи.
42. Основные документы планирования и методика их составления.

Образец экзаменационного билета

<p>МИНОБРНАУКИ РФ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ» БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ Кафедра физической культуры и спорта</p>	
<p>Дисциплина: Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: гимнастика очная форма обучения 2 курс 4 семестр</p>	<p>Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль: Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)</p>
<p>Экзаменационный билет № 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды гимнастики. 2. Развитие гимнастики в России после 1917 года. 3. Практическое задание 	
<p>Дата утверждения: __.__._____</p>	<p>Заведующий кафедрой _____</p>

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах):

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении

практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов.

Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);

- хорошо – от 60 до 79 баллов;

- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;

- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Гимнастика : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физическая культура / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миншикова .— Москва : Академия, 2001 . — 444 с.

Дополнительная литература

1. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>
2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: теория и методика гимнастики: учебно-методическое пособие, для студентов (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.- сост. Д.Т. Нафиков – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 60 с.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Весы электронные, вибромассажер, стол для армреслинга, зеркало

		настенное, шведская стенка, мат гимнастический, дорожка беговая larsen tm8420a.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка.
Аудитория 10 (спортивный зал)(БФ)	Семинарская, Для консультаций	Скамейки .
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 214(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Учебная мебель, доска классная, учебно-методические пособия "уголок го и чс объекта", интерактивная доска, проектор benq.
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus