ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол №7

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

(Наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки

44.03.05Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

Очная/очно-заочная

Год начала подготовки-2026

(по учебному плану)

Карачаевск 2026

Составитель: доцент Саркисова Н.Г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), профиль – «Физическая культура; безопасность жизнедеятельности» локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2026-2027 уч. год.
Протокол № 7 28.04.2026

Заведующий кафедрой Кочкаров Э.Э.

Содержание

1. Наименование дисциплины (модуля)....4

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы....5

4. Объем дисциплины....6

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....6

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)....12

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)....12

7.1.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания....12

7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы....18

7.5.Зачетные требования по практическому материалу:....36

8. 8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)....37

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)....38

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)....38

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем....41

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)....41

13.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья....41

11. Лист регистрации изменений....42

в рабочей программе внесены следующие изменения....42

1. Наименование дисциплины (модуля)

Теория и методика гимнастики

Целью изучения дисциплины является:

содействие формированию у бакалавров навыков профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики», включенного в учебный план.

Для достижения цели ставятся задачи:

1)изучение бакалаврами дидактических закономерностей в физическом воспитании и спорте, используемых на занятиях по гимнастике;

2) изучение методов комплексного контроля на занятиях по гимнастике;

3) изучение основ техники и тактики игры.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОП ВО бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения постав-ленных задач	УК.Б-1.1 Выбирает источники информации адекватные поставленным задачам и соответствующие научному мировоззрению УК.Б-1.2 .Демонстрирует умение рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи УК.Б.1.3.Выявляет степень доказательности различных точек зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения	**Знает:** - методы критического анализа и оценки современных научных достижений; - основные принципы критического анализа. **Умеет:** - получать новые знания на основе анализа, синтеза и других методов; - собирать данные по сложным научным проблемам, относящимся к профессиональной области; - осуществлять поиск информации и решений на основе экспериментальных действий. **Владеет:** - исследованием проблем профессиональной деятельности с применением анализа, синтеза и других методов интеллектуальной деятельности; - выявлением научных проблем и использованием адекватных методов для их решения; - демонстрированием оценочных суждений в решении проблемных профессиональных ситуаций.
ПК-1	Способен осваивать и	ПК.-Б.1.1. Способен осва-	**Знать:** основы общетеоре-

	использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности	ивать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач ПК.-Б.1.1. Способен использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	тических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач **Уметь**: использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач **Владеть:** навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач
ПК-3	Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	ПК.Б. - 3.1. Способен использовать современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. ПК-Б.3.2. Способен осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	**Знать**: способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся **Уметь:** осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения. **Владеть:** способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Игровые виды спорта» (Б1.О.26.01) относится к обязательной части Б1.
Дисциплина (модуль) изучается на 1-2 курсах в 1-3 семестрах.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО	
Индекс	Б1.О.26.01
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен иметь подготовку по предметам «Физическая культура», «Теория и методика физического воспитания».	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Теория и методика гимнастики» необходимо для успешного прохождения соответствующих практик, предусмотренных учебным планом 44.03.05. «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки, направленность «Фи-	

зическая культура; безопасность жизнедеятельности», формирования соответствующих компетенций.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 8 ЗЕТ, 288 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов для очной формы обучения	Всего часов для заочной формы
Общая трудоемкость дисциплины	288	288
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)		
Аудиторная работа (всего):	122	22
в том числе:		
лекции	52	10
семинары, практические занятия	70	12
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
Внеаудиторная работа:		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую ра-		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	148	246
Контроль самостоятельной работы	18	20
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/ экзамен)	Зачет, экзамен	Зачет, экзамен

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в час)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	**Раздел 1. Теоретические основы гимнастики**							
2	Гимнастика в системе физического воспита-	4	2	-	-	2	УК-1 ПК-1	Устный опрос

	ния						ПК-3	
3	Исторический обзор развития гимнастики	8	4	--	-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Тестирование
4	Гимнастическая терминология	10	4	2	-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
5	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	6	2	2	-	2	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
6	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	4	2	-	-	2	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
7	Нетрадиционные виды гимнастики	4	2	-	-	2	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
8.	Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	4	2	-	-	2	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
9.	Планирование и учет учебной работы по гимнастике	4				4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
10.	Основы техники гимнастических упражнений	4				4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
11.	Основы методики обучения гимнастическим упражнениям	4				4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
12	Организация и проведение гимнастических выступлений и праздников	4				4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
13	Организация и проведение соревнований по гимнастике	8	4			4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
11	Основы спортивной подготовки в гимнастике	6				6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
12	Теория м методика отбора и прогнозирования в гимнастике	4				4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
13.	Методика научно-исследовательской работы по гимнастике	4				4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
	Раздел 2. Основы техники и методики гимнастических упр.							Устный опрос Письменный оп
14	Строевые упражнения	**4**	-	2	-	2	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
15	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) **(круглый стол)**.	**10**	4	2	-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Контрольная работа Учебная практика
16	Лазание, перелазание,	**10**	4	2	-	4	УК-1	Устный опрос

	переноска груза						ПК-1 ПК-3	Учебная практика
17	Равновесие.	**10**	4	2	-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
18	Прыжки простые	**10**	4	2	-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
19	Прыжки опорные	**12**	-	6	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
20	Вольные упражнения	**12**	-	6	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
21	Конь с ручками	**12**	-	6	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос
22	Акробатика	**12**	-	6	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
23	Брусья	**10**	-	4	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
24	Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения	**8**	-	2	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Сдача нормативов по зачетным требованиям
25	Специальные упражнения на развитие гибкости.	**8**	-	2	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Сдача нормативов по зачетным требованиям
26	Специальные упражнения на развитие ловкости и КС.	**2**	-	2	-	-	УК-1 ПК-1 ПК-3	Сдача нормативов по зачетным требованиям
27	**Раздел 3. Основные упражнения для текущего и итогового зачета**							
28	Вольные и акробатические упражнения.	**8**	-	2	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Выполнение гим.упр. по зачетным требованиям
29	Упражнения на брусьях.	**2**	-	2	-	-	УК-1 ПК-1 ПК-3	Выполнение гим.упр. по зачетным требованиям
30	Упражнения на кольцах	**8**	-	2	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Выполнение гим.упр. по зачетным требованиям
31	Упражнения на перекладине.	**14**	6	2	-	*6*	УК-1 ПК-1 ПК-3	Выполнение гим.упр. по зачетным требованиям
32	Упражнения на коне с ручками	**6**	4	2	-	-	УК-1 ПК-1 ПК-3	Выполнение гим.упр. по зачетным требованиям
33	Опорный прыжок.	**6**	4	2	-	-	УК-1 ПК-1 ПК-3	Сдача нормативов по зачетным требованиям

	Раздел 4. Научно-практические основы гимнастики							
34	Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований **(круглый стол).**	**8**	-	2	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
35	Методы исследования в гимнастике **(групповая работа).**	**2**	-	2	-	-	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
36	Методы исследования в гимнастике **(метод проектов).**	**2**	-	2	-	-	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
37	Классификация и применение основных средств и методов исследования в спортивных видах гимнастики	**6**	-	-	-	6	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
	Итого:	**288**	52	70	-	148+18 контроль		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в час)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
		всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	**Раздел 1. Теоретические основы гимнастики**							
2	Гимнастика в системе физического воспитания	6	2		-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос
3	Исторический обзор развития гимнастики	8			-	8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Тестирование
4	Гимнастическая терминология	8			-	8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
5	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	4			-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
6	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	4			-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос

7	Нетрадиционные виды гимнастики	4			-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
8.	Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике	6		2	-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
9.	Планирование и учет учебной работы по гимнастике	8				8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
10.	Основы техники гимнастических упражнений	8				8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
11.	Основы методики обучения гимнастическим упражнениям	8				8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
12	Организация и проведение гимнастических выступлений и праздников	8				8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
13	Организация и проведение соревнований по гимнастике	8				8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
11	Основы спортивной подготовки в гимнастике	12		2		10	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
12	Теория м методика отбора и прогнозирования в гимнастике	8				8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
13.	Методика научно-исследовательской работы по гимнастике	8				8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
	Раздел 2. Основы техники и методики гимнастических упр.							Устный опрос Письменный оп
14	Строевые упражнения	**4**			-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
15	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) **(круглый стол)**.	**12**	2	2	-	8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Контрольная работа Учебная практика
16	Лазание, перелазание, переноска груза	**8**			-	8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
17	Равновесие.	**8**			-	8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
18	Прыжки простые	**8**			-	8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
19	Прыжки опорные	**10**			-	10	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
20	Вольные упражнения	**10**			-	10	УК-1 ПК-1	Устный опрос Письменный опрос

							ПК-3	
21	Конь с ручками	**12**		2	-	10	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос
22	Акробатика	**10**			-	10	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
23	Брусья	**10**			-	10	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Учебная практика
24	Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения	**12**	2		-	10	УК-1 ПК-1 ПК-3	Сдача нормативов по зачетным требованиям
25	Специальные упражнения на развитие гибкости.	**2**			-	2	УК-1 ПК-1 ПК-3	Сдача нормативов по зачетным требованиям
26	Специальные упражнения на развитие ловкости и КС.	**8**			-	8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Сдача нормативов по зачетным требованиям
27	**Раздел 3. Основные упражнения для текущего и итогового зачета**							
28	Вольные и акробатические упражнения.	**14**	2		-	12	УК-1 ПК-1 ПК-3	Выполнение гим.упр. по зачетным требованиям
29	Упражнения на брусьях.	**2**		2	-	-	УК-1 ПК-1 ПК-3	Выполнение гим.упр. по зачетным требованиям
30	Упражнения на кольцах	**8**			-	8	УК-1 ПК-1 ПК-3	Выполнение гим.упр. по зачетным требованиям
31	Упражнения на перекладине.	**6**			-	*6*	УК-1 ПК-1 ПК-3	Выполнение гим.упр. по зачетным требованиям
32	Упражнения на коне с ручками	**4**			-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Выполнение гим.упр. по зачетным требованиям
33	Опорный прыжок.	**2**			-	2	УК-1 ПК-1 ПК-3	Сдача нормативов по зачетным требованиям
	Раздел 4. Научно-практические основы гимнастики							
34	Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований **(круглый стол).**	**6**	2		-	4	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
35	Методы исследования в гимнастике **(групповая работа).**	**2**			-	2	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос

36	Методы исследования в гимнастике **(метод проектов).**	**2**		2	-	-	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
37	Классификация и применение основных средств и методов исследования в спортивных видах гимнастики	**2**			-	2	УК-1 ПК-1 ПК-3	Устный опрос Письменный опрос
	Итого:	**288**	10	12	-	246 +20 контроль		

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты могут пользоваться следующими методическими материалами:

1. Саркисова Н.Г. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Учебно-метод. пособие. – Карачаевск, 2015. – 49 с.
2. Саркисова Н.Г. Шейпинг. Учебное пособие. – Карачаевск: КЧГУ, 2000.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-1					
базовый	**Знать:** базовые составляющие теоретических и методических основ гимнастики в соответствии с заданными требованиями	Не знает теоретические и методические основы гимнастики	В целом студент знает теоретические и методические основы гимнастики	В достаточном объеме студент знает теоретические и методические основы гимнастики	В полном объеме знает теоретические и методические основы гимнастики
	Уметь: выбрать средства и методы для решения задач и анализа методологических проблем в гим-	Не умеет отобрать средства и методы гимнастики на основе имеющихся	В целом умеет выбрать средства и методы для обучения на основе	В достаточном объеме умеет выбрать средства и методы на основе имеющихся тео-	В полном объеме умеет выбрать средства и методы на основе имеющихся

	настике	теоретических знаний	имеющихся теоретических знаний	ретических знаний	теоретических знаний
	Владеть: возможными вариантами выбора средств для решения поставленной задачи с оценкой их достоинств и недостатков в обучения двигательным действиям и навыкам в процессе занятий гимнастикой	Не владеет возможными вариантами для решения поставленной задачи с оценкой их достоинств и недостатков в обучения двигательным действиям и навыкам в процессе занятий гимнастикой	В целом владеет возможными вариантами для решения поставленной задачи с оценкой их достоинств и недостатков в обучения двигательным действиям и навыкам в процессе занятий гимнастикой	В достаточном объеме владеет возможными вариантами для решения поставленной задачи с оценкой их достоинств и недостатков в обучения двигательным действиям и навыкам в процессе занятий гимнастикой	В полном объеме владеет возможными вариантами для решения поставленной задачи с оценкой их достоинств и недостатков в обучения двигательным действиям и навыкам в процессе
Повышенный	**Знать:** базовые составляющие теоретических и методических основ спортивных и оздоровительных видов гимнастики в соответствии с заданными требованиями	Знает теоретические и методические основы видов гимнастики	В целом хорошо знает теоретико-методические основы спортивно-оздоровительные виды гимнастики	В достаточном объеме знает теоретические и методические основы гимнастики	на высоком уровне знает теоретические и методические основы гимнастики
	Уметь: выбрать средства и методы для решения задач и анализа методологических проблем в гимнастике	может выбрать средства и методы для решения задач и анализа методологических проблем в гимнастике	свободно владеет выбором средств и методов для решения задач и анализа методологических проблем в гимнастике	использует разнообразные средства и методы для решения задач и анализа методологических проблем в гимнастике	на практике активно использует разные средства и методы для решения задач и анализа методологических проблем в гимнастике
	Владеть: возможными вариантами вы-	владеет возможными вариантами	владеет информационным	применяет иннованионные техно-	активно применяет компью-

	бора средств для решения поставленной задачи с оценкой их достоинств и недостатков в обучения двигательным действиям и навыкам в процессе занятий гимнастикой	выбора средств для решения поставленной задачи с оценкой их достоинств и недостатков в обучения двигательным действиям и навыкам в процессе занятий гимнастикой	вариантами выбора средств для решения поставленной задачи с оценкой их достоинств и недостатков в обучения двигательным действиям и навыкам в процессе занятий гимнастикой	логии для выбора средств для решения поставленной задачи с оценкой их достоинств и недостатков в обучения двигательным действиям и навыкам в процессе занятий гимнастикой	терные технологии при выборе средств для решения поставленной задачи с оценкой их достоинств и недостатков в обучения двигательным действиям и навыкам в процессе занятий гимнастикой
ПК-1					
Базовый **Знать:**	**Знать:** основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	не знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	в целом знает: основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	в достаточном объеме знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	отлично знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач
	Уметь: использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	**У**меет использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методиче-	Умеет использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организа-	хорошо умеет использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организаци-	на высоком уровне умеет использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, науч-

		ских и организационно управленческих задач	ционно управленческих задач	онно управленческих задач	но-методических и организационно управленческих задач
	Владеть: навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	владеет навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	владеет навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	хорошо владеет навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	отлично владеет: навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач
Повышенный	**Знать:** основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	Знает в полном объеме: основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	хорошо знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	отлично знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	свободно применяет основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач
	Уметь: использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	Уметь: использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленче-	свободно: использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	отлично умеет: использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	свободно: использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленче-

		ских задач			ских задач
	Владеть: навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	Владеет навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	хорошо владеет: навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	отлично владеет: навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач	свободно владеет: навыками использовать основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно управленческих задач
ПК-3					
Базовый	**Знать:** способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	не знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	в целом знает: способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	в достаточном объеме знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	отлично знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся
	Уметь: осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения.	**У**меет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения.	Умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения.	хорошо умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения.	на высоком уровне умеет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения.

	Владеть: способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	хорошо владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	отлично владеет: способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса
Повышенный	**Знать:** способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	Знает в полном объеме: способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	хорошо знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	отлично знает способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся	свободно применяет способы использования современных педагогических технологий реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся
	Уметь: осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения.	Уметь: осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения.	свободно: осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения.	отлично умеет: осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения.	свободно: применяет осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения.
	Владеть: способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного процесса	Владеет способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации образовательного	хорошо владеет: способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам	отлично владеет: способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализации обра-	свободно владеет: способностью осуществлять профессиональную деятельность по вопросам организации и реализа-

		процесса	организации и реализации образовательного процесса	зовательного процесса	ции образовательного процесса

7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.2.1.Типовые тестовые задания для текущего контроля обучающихся

Оценочные средства 1.Тестовые задания

Тема: Исторический обзор развития гимнастики

I: ТЗ 1
S: Слово «Гимнастика» в переводе с греческого означает:
-: обнаженный
-: сильный
-: высокий
-: стремительный
-: ловкий
I: ТЗ 2
S: Гимнастика была выделена в самостоятельную отрасль культуры жизни в классовом обществе:
-: феодальном
-: рабовладельческом
-: капиталистическом
-: социалистическом
I: ТЗ 3
S: Город, в котором история гимнастики достигла наивысшего расцвета до нашей эры, это
-: Эллада
-: Эладда
-: Эл.ада
-: Иллиада

I: ТЗ 4
S: Первые маховые упражнения (меты) нашли свое применение:
-: на перекладине
-: на параллельных брусьях
-: на коне
-: на кольцах
-: на опорном прыжке
I: ТЗ 5
S: Основателем системной гимнастики в средние века считается:
-: Франсуа Рабле
-: Иероним Меркуриалис
-: Г.У.А. Фит
-: Я.А. Коменский

I: ТЗ 6

S: Толчок к подлинному возрождению гимнастики в новое и новейшее время дал:
-: Жан – Жак Руссо
-: И. Г. Пистолоций
-: Пер Генрих Линг
-: Франциск Аморос
-: Мирослав Тырш

I: Т3 7
S: Основы развития гимнастики в России заложил:
-: Петр I
-: А. В. Суворов
-: М. И. Драгомиров
-: М. Кутузов
-: Ф. Л. Ян

I: Т3 8
S: Становление основ школьной гимнастики в странах Запада и в России положил:
-: П. Ф. Лесгафт
-: А. Шписс
-: Ф. Л. Ян
-: К. Д. Ушинский
-: Е. А. Покровский

I: Т3 9
S: Год становления гимнастики, как средства физического воспитания трудящихся в СССР:
-: 1925
-: 1928
-: 1930
-: 1931
-: 1932

I: Т3 10
S: Год начала развития школьной гимнастики в СССР:
-: 1924
-: 1925
-: 1926
-: 1927
-: 1928

I: Т3 11
S: Первые международные соревнования стали проводиться с конца:
-: XIX века
-: XX века
-: XV века
-: XVI века
-: XVII века

I: Т3 12
S: В … году были проведены первые соревнования по гимнастике в СССР
-: 1928
-: 1929
-: 1937
-: 1940

-: 1920

I: Т3 13
S: В… году советские гимнасты впервые участвовали в международных соревнованиях за границей
-: 1937
-: 1929
-: 1938
-: 1930
-: 1935

I: Т3 14
S: Год включения гимнастики в программу Олимпийских игр:
-: 1903
-: 1905
-: 1910
-: 1911
-: 1912

I: Т3 15
S: На XV Олимпийских играх (1952) первой абсолютной чемпионкой стала советская гимнастка:
-: Галина Урбанович
-: Марина Гороховская
-: Софья Муратова
-: Наталья Кучинская
-: Галина Белоглазова
I: Т3 16
S: На XV Олимпийских играх (1952) первым абсолютным чемпионом стал советский гимнаст:
-: Виктор Чукарин
-: Альберт Азарян
-: Михаил Воронин
-: Борис Шахлин
-: Юрий Титов

I: Т3 17
S: Два раза подряд в мужском многоборье абсолютным чемпионом Олимпийских игр от команды СССР становился:
-: Борис Шахмин
-: Михаил Воронин
-: Юрий Титов
-: Альберт Азарян
-: Виктор Чукарин

I: Т3 18
S: Два раза подряд в женском многоборье абсолютной чемпионкой Олимпийских игр от команды СССР становилась:
-: Марина Гороховская
-: Галина Урбанович
-: Софья Муратова
-: Наталья Кучинская
-: Лариса Латынина

I: Т3 19
S: В …. году проводились XXII Московские Олимпийские игры
-: 1980

I: Т3 20
S: Команда страны, пятикратная чемпионка Олимпийских игр, не участвовавшая в Московской Олимпиаде:
-: Канада
-: США
-: Франция
-: Румыния
-: Япония

I: Т3 21
S: Летние Олимпийские игры, в которых не принимала участие сборная команда Советского Союза:
-: XX
-: XXI
-: XXII
-: XXIII
-: XIV

I: Т3 22
S: Год создания единой всесоюзной классификации по спортивной гимнастике:
-: 1930
-: 1931
-: 1932
-: 1934
-: 1935

I: Т3 23
S: Год вступления Всесоюзной секции в члены Международной федерации гимнастики:
-: 1946
-: 1947
-: 1948
-: 1949
-: 1950

Тема: Терминология в гимнастике

I: Т3 24
S: Год утверждения новой гимнастической терминологии в СССР:
-: 1938
-: 1936
-: 1937
-: 1939
-: 1940

I: Т3 25
S: Все гимнастические термины делятся на несколько групп:
-: 1
-: 2
-: 3

-: 4
-: 5

I: ТЗ 26
S: Краткое, условное наименование двигательного действия или другого понятия:
-: термин
-: название
-: имя
-: фамилия
-: метод

I: ТЗ 27
S: Краткость, точность, доступность – это требования, предъявляемые к составлению:
-: рассказа
-: показа
-: перечисления
-: описания
-: термина

I: ТЗ 28
S: Существует несколько способов образования новых терминов:
-: 2
-: 3
-: 4
-: 5
-: 6

I: ТЗ 29
S: Термины, обозначающие статическое положение, образуются путем указания:
-: на условия опоры
-: на время суток
-: на фазу полета
-: на степень утомления
-: на степень возбуждения

I: ТЗ 30
S: При записи гимнастических упражнений используют несколько форм:
-: 7
-: 3
-: 6
-: 4
-: 2

I: ТЗ 31
S: Названия упражнений, образующиеся с учетом структуры и особенностей двигательных действий, относятся к терминам:
-: маховых упражнений
-: статическим упражнениям
-: динамическим упражнениям
-: вращательным упражнениям
-: виртуальным упражнениям

I: ТЗ 32
S: Термины прыжков и соскоков зависят от положения тела в фазе:

-: полета
-: разбега
-: приземления
-: отталкивания
-: покоя

I: ТЗ 33
S: Положение тела, из которого начинается упражнение или первый элемент композиции:
-: исходное положение
-: конечное положение
-: статическое положение
-: динамическое положение
-: промежуточное положение

I: ТЗ 34
S: …самое распространенное исходное положение, используемое в общеразвивающих упражнениях:
-: стойка
-: упор
-: сед
-: вис
-: мах

I: ТЗ 35
S: ….упражнение, в котором плечи находятся выше точек опоры или
хвата:
-: упор
-: сед
-: вис
-: мах
-: стойка
I: ТЗ 36
S: Упражнение, при выполнении которого плечи расположены ниже точек хвата:
-: вис
-: хват
-: сед
-: упор
-: стойка

I: ТЗ 37
S: Способ держания за снаряд:
-: захват
-: зацеп
-: вис
-: хват
-: прицеп

Тема: Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

I: ТЗ 38
S: Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений:
-: страховка
-: самостраховка

-: помощь
-: защита
-: самозащита

I: ТЗ 39
S: Страховка делится на несколько групп:
-: 2
-: 3
-: 4
-: 5
-: 6

I: ТЗ 40
S: Методический прием обучения, исключающий возможность срыва со снаряда и падения:
-: помощь
-: поддержка
-: опора
-: удержание
-: защита

I: ТЗ 41
S: Выбор приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и подготовленности обучаемого:
-: технической
-: тактической
-: теоретической
-: психологической
-: эстетической

I: ТЗ 42
S: Умение занимающегося своевременно принимать правильное решение и самостоятельно выходить из опасных положений:
-: страховка
-: помощь
-: поддержка
-: самостраховка
-: опека

I: ТЗ 43
S: Навыками страховки и помощи должен владеть:
-: один ученик
-: два ученика
-: пять учеников
-: все занимающиеся
-: преподаватель

I: ТЗ 44
S: Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся:
-: следует указаниям преподавателя
-: переоценивает свои возможности
-: не умеет владеть своими эмоциями
-: выполняет упражнения без страховки

-: находится в зале без спортивной формы

I: ТЗ 45
S: За сохранением здоровья занимающихся и их самочувствием должны следить специальные медицинские учреждения:
-: врачебно-физкультурный диспансер
-: спортивная школа
-: педагогический коллектив
-: военкомат
-: администрация школы

I: ТЗ 46
S: Углубленное медицинское обследование нужно проходит несколько раз в год:
-: 3-4
-: 2-3
-: 4-5
-: 1-2
-: 6-7

I: ТЗ 47
S: Методические и организационно – педагогические меры профилактики травматизма должны учитываться:
-: в документах планирования учебно-тренировочной работы
-: в дневниках учеников
-: в учетных журналах
-: в книгах
-: в конспектах учителей

Тема: Основные термины строевых, общеразвивающих, прикладных упражнений и упражнений многоборья
I: ТЗ 90
S: Установленное размещение учащихся для совместных действий:
-: фланг
-: фронт
-: строй
-: интервал
-: дистанция

I: ТЗ 91
S: Сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом:
-: фланг
-: фронт
-: тыл
-: сторона
-: лицо
I: ТЗ 92
S: Расстояние по фронту между учащимися:
-: дистанция
-: интервал
-: расстояние
-: ширина
-: длина

I: ТЗ 93

S: Расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне:
-: интервал
-: дистанция
-: ширина
-: длина
-: расстояние

I: ТЗ 94
S: Учащийся, идущий в колонне первым:
-: лидер
- : ведущий
-: замыкающий
-: направляющий
-: организатор

I: ТЗ 95
S: Учащийся двигающийся в колонне последним:
-: направляющий
-: ведомый
-: замыкающий
-: опоздавший
-: проигравший

I: ТЗ 96
S: Строй, в котором учащиеся размещены один возле другого и обращены лицом в одну сторону:
-: колонна
-: ряд
-: полоска
-: шеренга
-: змейка

I: ТЗ 97
S: Строй в котором учащиеся расположены в затылок друг за другом:
-: шеренга
-: ряд
-: колонна
-: линия
-: змейка

I: ТЗ 98
S: Часть команды, указывающая на предстоящие действия и организующая учащихся:
-: исполнительная
-: повелительная
-: предварительная
-: заявительная
-: приказная

I: ТЗ 99
S: Часть команды, подающаяся отрывисто, энергично – повелительным тоном:
-: повелительная
-: предварительная
-: исполнительная
-: приказная

-: заявительная

I: ТЗ 100
S: Технически не сложные упражнения головой, руками, ногами, туловищем, с предметами и без предмета:
-: общеукрепляющие
-: общеразвивающие
-: подготовительные
-: силовые
-: раслабляющие

I: ТЗ 101
S: Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно разделить на … групп:
-: 1
-: 2
-: 3
-: 4
-: 5
-: 6

I: ТЗ 102
S: Упражнения, которые находят применения в повседневной, в спортивной, профессиональной и военной деятельности:
-: оздоровительные
-: общеукрепляющие
-: прикладные
-: общеразвивающие
-: силовые

I: ТЗ 103
S: Прикладные упражнения делятся на несколько групп:
-: 2
-: 4
-: 5
-: 6
-: 7
-: 8

I: ТЗ 104
S: Мужское гимнастическое многоборье включает:
-: 3 вида
-: 4 вида
-: 5 видов
-: 6 видов
-: 7 видов

I: ТЗ 105
S: Женское гимнастическое многоборье включает:
-: 3 вида
-: 4 вида
-: 5 видов
-: 6 видов
-: 7 видов

I: ТЗ 106
S: Упражнения, представляющие собой комбинацию гимнастических элементов и выполняемые на горизонтальной поверхности:
-: вольные
-: групповые
-: индивидуальные
-: спортивные
- : акробатические

I: ТЗ 107
S: Такие упражнения, как скрещения, круги, перемахи, махи ногами выполняются на:
-: брусьях
-: перекладине
-: опорном прыжке
-: коне с ручками
-: кольцах

I: ТЗ 108
S: Выкруты , статические положения и силовые элементы
выполняются на:
-: брусьях
-: перекладине
-: опорном прыжке
-: коне с ручками
-: кольцах

I: ТЗ 109
S: Упражнения, выполняемые с разбега, с отталкиванием от мостика и промежуточным касанием снаряда, относятся к …
-: опорным прыжкам
- : простым прыжкам
- : брусьям
- : сложным прыжкам
- : без опорным прыжкам

I: ТЗ 110
S: Упражнения, с одновременным или попеременным перехватом рук на жердях, лицом наружу и внутрь, выполняют на …
-: брусьях
- : кольцах
- : коне с ручками
- : опорном прыжке
- : бревне

I: ТЗ 111
S: Упражнения выполняемые на повышенной и узкой опоре:
-: упражнения на брусьях
-: упражнения на перекладине
-: упражнения на бревне
-: упражнения на кольцах
-: упражнения на коне

I: ТЗ 112

S: Различают … вида (видов) акробатических упражнений:
-: 2
-: 3
-: 4
-: 5
-: 6
I: ТЗ 113
S: Подготовительное упражнение для выполнения кувырков, перекатов, сальто:
-: группировка
-: складка
-: перекат
-: клубок
-: колобок

Тема: Формы организации занятий гимнастикой. Урок гимнастики в школе

I: ТЗ 114
S: Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:
-: урок
-: тренировка
-: зарядка
-: физкультминутка
-: физкультпауза

I: ТЗ 115
S: Учитель на уроке гимнастики решает … задач:
-: 3
-: 4
-: 5
-: 6
-: 7

I: ТЗ 116
S: Урок гимнастики должен отвечать основным требованиям:
-: дидактики
-: физики
-: химии
-: психологии
-: анатомии

I: ТЗ 117
S: Подготовка организма занимающихся к успешному решению задач основной части урока осуществляется:
-: в подготовительно части
-: в основной части урока
-: в заключительной части урока
-: до начала занятий
-: дома

I: ТЗ 118
S: Обучение, совершенствование и закрепление приобретенных навыков осуществляется:
-: в основной части урока
-: в подготовительной части урока
-: в заключительной части урока

-: до начала занятий
-: после занятий

I: ТЗ 119
S: Отношение полезно затраченного времени ко времени всего урока:
-: моторная плотность урока
-: общая плотность урока
-: загруженность урока
-: напряженность урока
-: нагрузка урока

I: ТЗ 120
S: Снижение физической и психологической нагрузки осуществляется:
-: в заключительной части урока
-: в подготовительной части урока
-: в основной части урока
-: до начала занятия
-: в классе

I: ТЗ 121
S: Учебный труд занимающихся на уроке может быть организован несколькими способами:
-: 4
-: 2
-: 3
-: 5
-: 6

Перечень
Правильных ответов на вопросы тестового контроля
Тема: Исторический обзор развития гимнастики

ТЗ 1. Слово «гимнастика» происходит от греческого слова «гимнос», что означает обнаженный.
ТЗ 2. Гимнастика была выделена в самостоятельную отрасль культурной жизни общества в рабовладельческом обществе:
ТЗ 3. Город, в котором история гимнастики достигла своего рассвета в 4-5 вв до нашей эры -это Эллада.
ТЗ 4. Первые маховые упражнения (меты) нашли свое применение на коне с ручками
ТЗ 5. Основателем системной гимнастики в средние века считается Франсуа Рамбле
ТЗ 6. Толчок к подлинному возрождению гимнастики в новое и новейшее время дал Жан – Жак Руссо
ТЗ 7. Основы развития гимнастики в России заложил Петр I
ТЗ 8. Становление основ школьной гимнастики в странах Запада и в России положил А. Шписс
ТЗ 9. 1925 год становления гимнастики, как средства физического воспитания трудящихся в СССР:
ТЗ 10. 1925 год начала развития школьной гимнастики в СССР:
ТЗ 11. Первые международные соревнования стали проводиться с конца XIX века
ТЗ 12. В 1928 году были проведены первые соревнования по гимнастике в СССР
ТЗ 13. В 1937 году советские гимнасты впервые участвовали

в международных соревнованиях за границей
ТЗ 14. 1912 год включения гимнастики в программу Олимпийских игр
ТЗ 15. На XV Олимпийских играх (1952) первой абсолютной чемпионкой стала советская гимнастка Марина Гороховская
ТЗ 16. На XV Олимпийских играх (1952) первым абсолютным чемпионом стал советский гимнаст Виктор Чукарин
ТЗ 17. Два раза подряд в мужском многоборье абсолютным чемпионом Олимпийских игр от команды СССР становился Виктор Чукарин
ТЗ 18. Два раза подряд в женском многоборье абсолютной чемпионкой Олимпийских игр от команды СССР становилась Лариса Латынина
ТЗ 19. В 1980 году проводились XXII Московские Олимпийские игры
ТЗ 20. Команда страны, пятикратная чемпионка Олимпийских игр, не участвовавшая в Московской Олимпиаде - Япония
ТЗ 21. XXIII Летние Олимпийские игры, в которых не принимала участие сборная команда Советского Союза
ТЗ 22. 1935 год создания единой всесоюзной классификации по спортивной гимнастике:
ТЗ 23. 1949 год вступления Всесоюзной секции в члены Международной федерации гимнастики:

ТЗ Терминология в гимнастике

ТЗ 24. 1938 год утверждения новой гимнастической терминологии в СССР
ТЗ 25. Все гимнастические термины делятся на 2 группы
ТЗ 26. Краткое, условное наименование двигательного действия или другого понятия - термин
ТЗ 27. Краткость, точность, доступность – это требования, предъявляемые к составлению термина
ТЗ 28. Существует 5 способов образования новых терминов
ТЗ 29. Термины, обозначающие статическое положение, образуются путем указания на условия опоры
ТЗ 30. При записи гимнастических упражнений используют 2 формы
ТЗ 31. Названия упражнений, образующиеся с учетом структуры и особенностей двигательных действий, относятся к терминам маховых упражнений
ТЗ 32. Термины прыжков и соскоков зависят от положения тела в фазе полета
ТЗ 33. Положение тела, из которого начинается упражнение или первый элемент композиции - исходное положение
ТЗ 34. Самое распространенное исходное положение, используемое в общеразвивающих упражнениях стойка
ТЗ 35. Упор это упражнение, в котором плечи находятся выше точек опоры или хвата
ТЗ 36. Вис это упражнение, при выполнении которого плечи расположены ниже точек хвата
ТЗ 37. Хват это способ держания за снаряд.

Тема: Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
ТЗ 38. Страховка – это комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений:
ТЗ 39. Страховка делится на 2 группы
ТЗ 40. Помощь - методический прием обучения, исключающий возможность срыва со снаряда и падения:

ТЗ 41. Выбор технических приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и подготовленности обучаемого:
ТЗ 42. Самостраховка - умение занимающегося своевременно принимать правильное решение и самостоятельно выходить из опасных положений
ТЗ 43.Навыками страховки и помощи должен владеть все занимающиеся
ТЗ 44.Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся следует указаниям преподавателя
ТЗ 45. За сохранением здоровья занимающихся и их самочувствием должны следит специальные медицинские учреждения: врачебно-физкультурный диспансер
ТЗ 46. Углубленное медицинское обследование нужно проходить 1 - 2 раза в год.
ТЗ 47. Методические и организационно – педагогические меры профилактики травматизма должны учитываться в документах планирования учебно-тренировочной работы

Тема: Основные термины строевых, общеразвивающих, прикладных упражнений и упражнений многоборья

ТЗ 90. Установленное размещение учащихся для совместных действий: строй
ТЗ 91. Сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом: фронт
ТЗ 92. Расстояние по фронту между учащимися: интервал
ТЗ 93. Расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне: дистанция
ТЗ 94. Учащийся, идущий в колонне первым: направляющий
ТЗ 95. Учащийся двигающийся в колонне последним: замыкающий
ТЗ 96. Строй, в котором учащиеся размещены один возле другого и обращены лицом в одну сторону: шеренга
ТЗ 97. Строй в котором учащиеся расположены в затылок друг за другом: колонна
ТЗ 98. Часть команды, указывающая на предстоящие действия и организующая учащихся: предварительная
ТЗ 99. Часть команды, подающаяся отрывисто, энергично, повелительным тоном: исполнительная
ТЗ 100. Технически не сложные упражнения головой, руками, ногами, туловищем, с предметами и без предмета: общеразвивающие
ТЗ 101.Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно разделить на несколько групп: 6
ТЗ 102. Упражнения, которые находят применения в повседневной, в спортивной, профессиональной и военной деятельности: прикладные
ТЗ 103. Прикладные упражнения делятся на 8 групп
ТЗ 104. Мужское гимнастическое многоборье включает: 6 видов
ТЗ 105. Женское гимнастическое многоборье включает: 4 вида
ТЗ 106. Упражнения, представляющие собой комбинацию гимнастических элементов и выполняемые на горизонтальной поверхности: вольные
ТЗ 107. Такие упражнения, как скрещения, круги, перемахи, махи ногами выполняются на: коне с ручками
ТЗ 108. Выкруты, статические положения и силовые элементы выполняются на: кольцах
ТЗ 109. Упражнения, выполняемые с разбега, с отталкиванием от мостика и промежуточным касанием снаряда, относятся к опорным прыжкам
ТЗ 110. Упражнения, с одновременным или попеременным перехватом рук на жердях, лицом наружу и внутрь, выполняют на брусьях

ТЗ 111. Упражнения, выполняемые на повышенной и узкой опоре:
упражнения на бревне
ТЗ 112. Различают 3 вида акробатических упражнений:
ТЗ 113. Подготовительное упражнение для выполнения кувырков,
перекатов, сальто: группировка

Тема: Формы организации занятий гимнастикой. Урок гимнастики в школе
ТЗ 114. Основная форма организации занятий по гимнастике в школе: урок
ТЗ 115. Учитель на уроке гимнастики решает 3 задачи
ТЗ 116. Урок гимнастики должен отвечать основным требованиям: дидактики
ТЗ 117. Подготовка организма занимающихся к успешному решению
задач основной части урока осуществляется: в подготовительно части
ТЗ 118. Обучение, совершенствование и закрепление приобретенных
навыков осуществляется: в основной части урока
ТЗ 119. Отношение полезно затраченного времени ко времени всего
урока: моторная плотность урока
ТЗ 120. Снижение физической и психологической нагрузки
осуществляется: в заключительной части урока
ТЗ 121. Учебный труд занимающихся на уроке может быть
организован несколькими способами: 4

Критерии оценки:

- «5»: Студент правильно выполнил все задания по теме.
- «4»: Студент правильно выполнил 85% заданий по теме.
- «3»: Студент правильно выполнил 65% заданий по теме.
- «2»: Студент правильно выполнил менее50% заданий по теме.

7.2.2.Типовые задание для контрольной работы

Контрольная работа № 1. Тема: Общеразвивающие упражнения
Задание:

1. Составить и записать 2-3 комплекса ОРУ типа зарядки без предмета.
2. Составьте и запишите комплекс ОРУ с предметом.

Контрольная работа № 2. Тема: Гимнастическая терминология
Задание:

1. Формы и правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
2. Составить и записать упражнение на гимнастических снарядах (по выбору студента).

Контрольная работа №3. Тема: Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.
Задание:

1. Разработать план-конспект урока гимнастики (Возраст учащихся по выбору студента)

Контрольная работа №4. Тема: Организация и проведение соревнований по гимнастике.
Задание

1. Разработать положение о проведении соревнования по гимнастике в школе.

Контрольная работа №5. Тема: Организация и проведение спортивного празд-

ника в школе.

1. ***Задание*** Разработать положение о проведении спортивного праздника по гимнастике в школе.

Критерии оценки:

Оценка «5» (отлично) ставится, если:

1. Полно раскрыто содержание материала;
2. Материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
3. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
4. Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
5. Ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
6. Допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется, если студент показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой. Усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины и их значение для приобретаемой профессии, проявляются творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала. На поставленные вопросы студент отвечает грамотно, логично, полно. Убедительно излагает материал, делает умозаключения по каждой обозначенной проблеме;
- оценка **«хорошо».** Твердое знание предметной области. Грамотное, логичное изложение материала, умение применять полученные знания для практического использования компьютерных технологий. Студент знает дополнительную и основную литературу. Полученные знания применяет в стандартных условиях;
- оценка **«удовлетворительно».** Студент изучил обязательную литературу и базовые источники. В ответе отсутствует логическое построение материала, не достаточно раскрыта проблема, не конкретизированы выводы, затрудняется применять полученные навыки;
- оценку **«неудовлетворительно»** студент получает в случае отказа от участия во взаимоисключающем и взаимодополняющем спорах и от участия во взаимном развивающем диалоге.

7.2.3. Оценочные средства.
Тематика рефератов

1. Структура и классификация гимнастических упражнений.
2. Формы занятий гимнастикой.
3. Методика применения упражнений под музыку на занятиях по физической культуре в школе.
4. Характеристика упражнений без предмета и методика их преподавания в школе.
5. Характеристика вольных упражнений.
6. Классификация ОРУ и методика их проведения с детьми школьного возраста
7. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.
8. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики.
9. Классификация и терминология гимнастики.
10. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.
11. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.

12. Музыка на уроке гимнастики.
13. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
14. Организация и содержание внеурочных форм занятий по гимнастике.
15. Основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям в младших классах.
16. Гимнастические выступления и праздники как форма социальной активности широких масс населения.
17. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он выполнил работу в соответствии с методическими требованиями к ее содержанию и оформлению и смог правильно сделать доклад и ответить на дополнительные и уточняющие вопросы;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, он выполнил работу в соответствии с методическими требованиями к ее содержанию и оформлению, но недостаточно полно смог ответить на заданные ему вопросы;
- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он не смог полностью раскрыть тему, в работе имеются ошибки и неточности, которые не соответствуют методическим требованиям по данному виду НИР;
- оценка «неудовлетворительно» ставится в том случае, если она не выполнена в срок и не по теме.

7.2.4. Оценочные средства. Вопросы к экзамену

1. Возникновение национальной немецкой системы гимнастики.
2. Возникновение национальной французской системы гимнастики.
3. Возникновение национальной шведской системы гимнастики.
4. Возникновение национальной сокольской системы гимнастики.
5. Гимнастика в России.
6. Задачи и методические особенности гимнастики.
7. Классификация видов гимнастики.
8. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.
9. Значение и краткая история развития гимнастической терминологии как компонента системы спортивной терминологии.
10. Требования, предъявляемые к терминологии.
11. Способы образования терминов и правила их применения.
12. Правила и формы записи упражнений на снарядах.
13. Правила и формы записи ОРУ.
14. Правила и формы записи упражнений вольных упражнений.
15. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
16. Формы занятий по гимнастике в школе.
17. Задачи, средства и требования к проведению гимнастики до занятий.
18. Организация гимнастики в группах продленного дня.
19. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь.
20. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения.
21. Страховка и помощь в процессе занятий.
22. Обучение приемам помощи и страховки.
23. Особенности травматизма в отдельных видах многоборья и его профилактика.
24. Методика проведения физкультурной минутки и паузы.
25. Самостоятельные формы занятий гимнастикой в школе.

26. Техника статических упражнений.
27. Техника динамических упражнений.
28. Умения и навыки в гимнастике.
29. Методы, приемы и условия обучения гимнастическим упражнениям.
30. Методика судейства соревнований по гимнастике.
31. Особенности проведения соревнований по гимнастике в школе.
32. Способности гимнастов.
33. Гимнастические выступления и праздники в школе.
34. Основы спортивной тренировки в гимнастике.
35. Права и обязанности судей по гимнастике.
36. Этапы подготовки спортивной подготовки гимнастов.

Критерии оценки:

- оценка «**отлично**» выставляется студенту, если вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок, показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

- оценка «**хорошо**» выставляется, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

- оценка «**неудовлетворительн**о» выставляется студенту, если вопросы не раскрыты, изложены не логично, с существенными ошибками, показано не умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, не продемонстрировано усвоение изученных вопросов, отсутствие сформированности компетенций.

7.5.Зачетные требования по практическому материалу:

Техника выполнения контрольных упражнений гимнастического многоборья:
Оценка «5» – выполнение упражнения без ошибок;
Оценка «4» – выполнение упражнения с минимальными ошибками;
Оценка «3» - выполнение упражнения с грубыми ошибками;
Оценка «2» - невыполнение упражнения в целом или пропусками отдельных элементов.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок, показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.

Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение часов лекционных и	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту

практических занятий										
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "незачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

8. 8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1.Безлепкин Д.Н. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам /Учебно-методическое пособие – Ставрополь, 2011.- 60 с.

2.Гимнастика. /Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.:Издательский центр «Академия», 2002. – 447 с.

3.Гимнастика: Учебник для студентов высших пед. учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др., Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 448 с.

4. Гимнастика: учебник /В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 314 с.

5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000 - 448с.

6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб.пособие .- М.: Просвещение, 1989. - 175 с.

7. Спортивная гимнастика. Учебник. Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.

б) **дополнительная литература:**

1. Гимнастика и методика её преподавания: Учебник для факультетов физической культуры /Под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. - 463с.

2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В.М Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

3. Ким Н.К.,Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М: Советский спорт, 2006. – 454 с.

4. Саркисова Н.Г. Шейпинг.- Карачаевск, Изд-во КЧГУ, 2010.– 100с.

5. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992. - 80 с.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. http://gimnactika.ru Гимнастика/На сайте рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания гимнастики
2. http://lesgaft.spb.ru/254. Официальный сайт кафедры теории и методики гимнастики НГУФК им. П.Ф. Лесгафта.
3. http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N8/p23-26,39-46.htm. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал.
4. http://www.kgafk.ru/kgufk/html/gimnast.html Официальный сайт кафедры теории и методики гимнастики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.
5. http://www.sportmedicine.ru/gymnastics.php Сайт «Спортивная медицина», травмы в спортивной гимнастике
6. http://www.olgimnaster.info/ Сайт Гимнастика (рекомендации тренера) основы современной гимнастики
7. http://www.sport-is.ru/gimnastika/info/ Сайт полезной информации по видам спорта.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	. Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Практические занятия	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений, терминологией, навыками страховки и оказания помощи, методами обучения и тренировки, приемами организации занятий, применение гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирование правильной осанки, развитие двигательных качеств и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Разработка комплексов ОРУ типа зарядки с предметом и без; комбинаций упражнений на гимнастических нарядах и вольных упражнений. Составление план-конспекта урока гимнастики, сценария спортивного праздника и др.
Реферат	*Реферат*: Поиск литературы и составление библиографии, использо-

	вание от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к зачету (зачету)	При подготовке к зачету (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 12.05.2026г. до 11.05.2026г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2026г. до 11.02.2026г
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

10.1 Методические рекомендации по выполнению студентами самостоятельной работы

Самостоятельная работа направлена на:

- углубление и закрепление знаний, полученных студентами на лекциях и в ходе самоподготовки;
- развитие у студентов способности к творческому, самостоятельному анализу учебной и специальной литературы;
- выработку умений по систематизации и обобщению усвоенного материала и критически оценивать его;
- формирование навыков практического применения своих знаний, аргументированного, логического и грамотного изложения своих мыслей;
- получение навыков исследовательской работы, а также комплексного системного подхода к изучению и применению специальных знаний.

Основные этапы выполнения самостоятельной работы:

1. Внимательное прочтение задания, изучение инструкций к заданию.
2. Отбор и изучение литературных источников, указанных в пособии.
3. Сбор фактического материала, его анализ и обобщение.
4. Составление плана изложения материала.
5. Написание чернового варианта работы.

6.Окончательное оформление работы.

1)

10.2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия являются важной составной частью учебного процесса в вузе.

Цель практических занятий состоит в следующем:

- овладение техникой выполнения гимнастических упражнений;
- овладение навыками страховки и помощи;
- методами обучения и тренировки;
- углубленное изучение теоретического учебного материала;
- приобретение навыков творческой работы с документами и первоисточниками.

Алгоритм подготовки студентов к практическим занятиям

1. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо ознакомиться с вопросами плана изучаемой темы занятия. Такой подход помогает быстро находить нужный материал в литературных источниках к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном.
2. Продолжая подготовку к практическому занятию, необходимо найти в конспекте лекций, учебниках, учебных пособиях необходимую тему, чтобы иметь общее представление о теме изучаемого курса.
3. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы. Они помогают понять построение изучаемой книги, выделить основные положения, проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память.

4. Сопоставление материала из разных источников.
5. Конспектирование материала (план: простой, развернутый; выписки, тезисы). Подготовка к устному ответу (выступлению).
6. Заучивание основных терминов, средств и методов гимнастики.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Выступление не должно сводиться к репродуктивному уровню (простому воспроизведению лекции), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом отвечающий (выступающий) студент не может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам и т.д.

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.
2. Calculate Linux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.
3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.
4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.
5. Kaspersky Endpoint Security (OE26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.
6. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.
7. Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CI2-230131-040105-990-2679), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.
8. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.
9. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows. Номер лицензии: 46908830 США: Редмонд, штат Вашингтон
2. Офисные приложения Microsoft Office 2010 Std Номер лицензии: 48497090 США: Редмонд, штат Вашингтон
3. Система распознавания текста: ABBYY Fine Reader Идентификационный номер пользователя: 14****ООО "Аби", 111141, г.Москва, ул.Плеханова, д.15, стр.2
4. Лонгитюд-ЭДК+ Лицензия: 553 ООО «Лонгитюд»
5. IBM SPSS Лицензия: L141224 ЗАО «Прогностические решения»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1.Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);

2.Читальный зал периодики на 25 мест;

3.Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

13.Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Положение «Об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Карачаево-Черкесском государственном университете имени У.Д.Алиева» (Решение Ученого совета протокол № 13 от 1 июля 2015 г.).

Материально-техническая база для реализации программы:

1.Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Boarfd», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2..Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеокомплекты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видео увеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП и специализированного оборудования.

11.Лист регистрации изменений

в рабочей программе внесены следующие изменения

Изменение	Дата и номер ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО