МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *теории и методики гимнастики*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика)»
основной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура
направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам
квалификация - педагог по физической культуре и спорту»

Форма обучения очная

Автор-разработчик:
Ткачева Ольга Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики

Великие Луки 2025

Заведующий кафедры физиологии и спортивной медицины:
Гродничев Руслан Михайлович, доктор биологических наук, профессор

_____(подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виалетта Викторовна

_____(подпись)

Рецензенты:

Оглавление

АННОТАЦИЯ....5
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ....5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ....7
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ....7
Очная форма обучения....7
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....8
Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий....8
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ....13
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы 15
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося....15
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ....16
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины....16
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности....16
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности....17
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы....18
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания....18
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности....20
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации....23
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации....24
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....25
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ....25
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)....25
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)....25
1. Чедов К.В. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / К.В. Чедов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь, 2021.- 95 с.....25
2. Шихов А.В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие / А.В. Шихов, Г.И. Семёнова; Мин-во науки и высшего образования РФ. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020.- 128 с.....25
3. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учеб. пособие / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018.- 244 с.....25
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»....25
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы....26
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети....26

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК») 26
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....26
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....27
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....29
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....31
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения.....31
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....38
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями.....38
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....43
Тексты/конспекты лекций.....43

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:
ОК - 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК - 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК - 3.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

Код и наименование компетенции	**Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции**
ОК-04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности **Знания:** основы проектной деятельности
ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.	**Навыки:** определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой; планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами; планирования последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;

	изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры; разработки документов планирования физического воспитания **Умения:** находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры; планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий; разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями **Знания:** значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании; учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ; требования и логика планирования учебного процесса по физической культуре; общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика)» относится к обязательной части общепрофессионального цикла учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы		***Всего часов***	***Семестры***							
			1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Контактная работа преподавателей с обучающимися		***32***				***32***				
В том числе:										
Теоретическое обучение (лекции)		*10*				*10*				
Семинарские занятия										
Практические занятия		*22*				*22*				
Лабораторные работы										
Промежуточная аттестация (зачет)										
Самостоятельная работа обучающегося		***12***				***12***				
В том числе:										
Курсовая работа										
Расчётно-графические работы										
Рефераты										
Письменные самостоятельные работы										
Изучение теоретического материала		*4*				*4*				
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)		*4*				*4*				
Подготовка к промежуточной аттестации		*4*				*4*				
Общая трудоемкость	***часы***	***44***				***44***				

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Теоретическое обучение (лекции)	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
четвертый семестр					
1	История возникновения гимнастики	2		2	4
2	История развития гимнастики в России	2		2	4
3	Гимнастическая терминология	2		2	4
4	Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	2	4	2	8
5	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	2	2	2	6
6	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений		4	2	6
7	Упражнения на гимнастических снарядах		8		8
8	Упражнения художественной гимнастики		4		4
	итого за семестр	*10*	*22*	*12*	*44*
ИТОГО (в часах)		**10**	**22**	**12**	**44**

Темы и их краткое содержание

Второй курс, четвертый семестр

Тема 1. История возникновения гимнастики
Лекция (2 часа)
Лекция раскрывает вопросы истории возникновения гимнастики. Элементы гимнастических упражнений в Древней Греции, Древнем Риме. Изучение гимнастики в Древнем Китае, Индии, Египте, Персии, Вавилоне. Гимнастика в позднем средневековье, формирование современной гимнастики XIX века.
Самостоятельная работа (2 часа)
Изучение современной гимнастики, трансформация ее в новые разновидности, изучение гимнастики, как технической основы многих видов спорта.
Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; о средствах профилактики перенапряжения.

умений – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тема 2. История развития гимнастики в России
Лекция (2 часа)
Лекция раскрывает вопросы развития гимнастики в периоды Российской империи и СССР, а также современный этап. Период Российской империи до 1863 года, с 1863 по 1907 год, с 1907 по 1914 год, первые соревнования. Период СССР- первый чемпионат Советского Союза, утверждение первого комплекса ГТО, советские гимнасты на олимпиаде, чемпионатах мира.
Самостоятельная работа (2 часа)
Изучение современной гимнастики после распада Советского Союза.
Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; о средствах профилактики перенапряжения.

умений – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тема 3. Гимнастическая терминология
Лекция (2 часа)
Терминология – профессиональный язык специалистов по физической культуре. Требования к терминологии. Способы образования терминов. Правила и формы записи ОРУ, вольных упражнений, упражнений на снарядах. Характеристика основных и дополнительных терминов.
Самостоятельная работа (2 часа)

Заучивание основных терминов, проговаривание при подготовке к учебной практике. Подготовка к контрольной работе, учить описание гимнастических упражнений. Задание для самостоятельной работы по теме «Гимнастическая терминология» может

включать прохождение теста с вопросами о терминах, используемых в гимнастике.
Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; о средствах профилактики перенапряжения.

умений – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

Тема 4. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки
Лекция (2 часа)

Гимнастика в системе физического воспитания. Значение дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)» в подготовке специалистов по физической культуре и спорту с высшим образованием. Гимнастика – как учебная и научная дисциплина. Виды гимнастики, задачи, средства, методические особенности. Тенденции развития гимнастики. Значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья занимающихся и их оздоровления. Общие требования по дисциплине.

Практическое занятие - (4 часа) Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, игры на взаимосвязь движений с музыкой, общеразвивающие упражнения Раздельным, проходным и поточным способами проведения, комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики, физкультминутки.

Самостоятельная работа (2 часа). Самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы по представленной теме.
Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – о значении, месте и основных исторических этапах становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании; учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ; о требованиях и логике планирования учебного процесса по физической культуре; общих целях и задачах физического воспитания обучающихся и их конкретизации для школьников разного возрастного периода

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры; планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий; разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями

навыков/опыта деятельности определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой; планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами; планирования последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году; изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры; разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 5. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике

Лекция (2 часа)

В лекции освещаются вопросы: основные причины травматизма на занятиях по гимнастике; требования предъявляются к местам проведения занятий и установке снарядов; травмы на занятиях гимнастикой и в чём заключается их профилактика; оказание первой медицинской помощи на занятиях гимнастикой; страховка и как она помогает избежать травм; само страховка и как она позволяет предотвращать возможные травмы.

Практическое занятие - (2 часа). В процессе занятия гимнастикой применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. На практике студенты знакомятся с причинами травматизма: нарушения в организации занятий, нарушение в методики обучения, недисциплинированность, несоответствие формы и обуви, нарушение санитарно-гигиенических условий, недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся.

Самостоятельная работа (2 часа). Изучить данный раздел теории и осветить в реферате вопросы: а) требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма; б) требования к местам занятий; в) виды травм и меры их предупреждения.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – о значении, месте и основных исторических этапах становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании; учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ; о требованиях и логике планирования учебного процесса по физической культуре; общих целях и задачах физического воспитания обучающихся и их конкретизации для школьников разного возрастного периода

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры; планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий; разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями

навыков/опыта деятельности определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой; планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами; планирования последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году; изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры; разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 6. Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений

Практическое занятие - (4 часа). В процессе занятия гимнастикой студенты получают знания о значение и месте ОРУ, строевых и прикладных упражнений в решении задач физического воспитания. Проходят классификацию общеразвивающих, строевых, и прикладных упражнений. Знакомятся с приемами исправления ошибок и оказания помощи занимающихся при проведении данных средств гимнастики.

Самостоятельная работа (2 часа). Подготовить презентации по темам: разновидности общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – о значении, месте и основных исторических этапах становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании; учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ; о требованиях и логике планирования учебного процесса по физической культуре; общих целях и задачах физического воспитания обучающихся и их конкретизации для школьников разного возрастного периода

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры; планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий; разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями

навыков/опыта деятельности определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой; планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами; планирования последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году; изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры; разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 7. Упражнения на гимнастических снарядах

Практическое занятие - (8 часов).

Вольные упражнения: кувырок, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, стойка на руках, перекат в сторону и круговой перекат.

Перекладина: разновидности висов и упоров

Брусья р/в: разновидности висов и упоров

Брусья параллельные: разновидности висов и упоров

Бревно: разновидности передвижений. Ходьба на носках с различными положениями рук, приставной, скрестный, переменный шаги, шаги польки, повороты на 180 гр. на носках и в полуприседе, соскок прогнувшись.

Опорный прыжок: стойка приземления (после прыжка в высоту, длину, с возвышения); с разбега наскок на мостик – отталкивание ногами; прыжок прогнувшись – приземление, прыжок – вскок на коня в присед и соскок прогнувшись в ст. приземления, прыжок согнув ноги через коня в ширину.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – о значении, месте и основных исторических этапах становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании; учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ; о требованиях и логике планирования учебного процесса по физической культуре; общих целях и задачах физического воспитания обучающихся и их конкретизации для школьников разного возрастного периода

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры; планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с

требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий; разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями

навыков/опыта деятельности определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой; планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами; планирования последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году; изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры; разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 8. Упражнения художественной гимнастики

Практическое занятие - (4 часа).

Овладение техникой упражнений с мячом, упражнениями без предмета, упражнения пантомимы. Формируются умения показа и терминологического описания, объяснения техники и исправления ошибок.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – о значении, месте и основных исторических этапах становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании; учебного предмета «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ; о требованиях и логике планирования учебного процесса по физической культуре; общих целях и задачах физического воспитания обучающихся и их конкретизации для школьников разного возрастного периода

умений – находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры; планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий; разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями

навыков/опыта деятельности определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой; планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами; планирования последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году; изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры; разработки документов планирования физического воспитания.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

№ темы	Тема	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов

1	История возникновения гимнастики	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* Изучение современной гимнастики, трансформация ее в новые разновидности, изучение гимнастики, как технической основы многих видов спорта. *Рекомендованный источник литературы*: Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Ги мнастика: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Поно марев.-Москва: Издательство Юрайт, 2025.-247 с.	2
2	История развития гимнастики в России	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* Изучение современной гимнастики после распада Советского Союза. *Рекомендованный источник литературы*: Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции / Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена; под общ. ред. А. Н. Дитятина. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. - 159 с.	2
3	Гимнастическая терминология	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* Заучивание основных терминов, проговаривание при подготовке к учебной практике. Подготовка к контрольной работе, учить описание гимнастических упражнений. Задание для самостоятельной работы по теме «Гимнастическая терминология» может включать прохождение теста с вопросами о терминах, используемых в гимнастике *Рекомендованный источник литературы*: «Гимнастическая терминология: краткая история становления, развития и современное состояние» — учебное пособие авторов В. П. Лукьяненко и Н. В. Мухановой, 2025.-80 с.	2
4	Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* Самостоятельное изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы по представленной теме. *Рекомендованный источник литературы*: Шакамалов Г.М. Теория и методика гимнастики: учебно-методическое пособие / Г.М. Шакамалов, Е.В. Черная – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2 020. – 75 с.	2
5	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* Изучить данный раздел теории и осветить в реферате вопросы: а) требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма; б) требования к местам занятий; в) виды травм и меры их предупреждения. *Рекомендованный источник литературы*: Шакамалов Г.М. Теория и методика гимнастики: учебно-методическое пособие / Г.М. Шакамалов, Е.В. Черная –	2

		Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2 020. – 75 с.	
6	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений	*Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:* Подготовить презентации по темам: разновидности общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений. *Рекомендованный источник литературы*: Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Ги мнастика: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Поно марев.-Москва: Издательство Юрайт, 2025.-247 с.	2

5.2.Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что определённое время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу обучающемуся в процессе подготовки к практическим занятиям предлагается самостоятельно изучить первоисточники и источники литературы. Эти задания предполагают определение собственного отношения к тем или иным аспектам.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики

оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»	Обстоятельно с достаточной полнотой излагает ответы на вопросы контрольной работы на соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «хорошо»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он способен исправить после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «удовлетворительно»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий
оценка «неудовлетворительно»	Неполно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. оно не удовлетворяет требованиям

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
наличии) (соответствует таблице раздела 1)		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания

1. Где впервые появился термин «гимнастика»? Обоснуйте свой ответ.
2. В каком древнем государстве гимнастика играла важную роль в подготовке воинов? Какой основатель гимнастики предложил ввести в гимнастическую практику элементы из военной подготовки?
3. Какое из следующих событий произошло в 1936 году в контексте развития гимнастики? Раскройте свой ответ.
4. Для чего использовалось прикладное направление гимнастики?
5. Назовите Олимпийские игры, на которых гимнастика была представлена как отдельный вид спорта?
6. Опишите европейскую систему гимнастики, которая стала фундаментом для современной спортивной гимнастики?
7. Какие факты свидетельствуют о высоком уровне развития гимнастики в СССР?
8. Расскажите про «Санкт-Петербургское атлетическое общество», организаторы, участники, годы существования.
9. Раскройте суть платного гимнастика - фехтовального зала, который был создан в Санкт-Петербурге.
10. Теоретическая основа внедрения гимнастики в физическое воспитание.
11. Известные российские гимнасты: Лариса Латынина и Николай Андрианов.
12. История развития российской гимнастики условно разделена на три этапа, расскажи про них.
13. Гимнастическая терминология, её значение в профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.
14. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
15. Способы образования терминов.
16. Правила уточнения в гимнастической терминологии.
17. Правила сокращения в гимнастической терминологии.
18. Правила записи гимнастических упражнений.
19. Характеристика гимнастики как одного из средств и методов физического воспитания.

20. Классификация видов гимнастики и их характеристика.

21. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.

22. Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в XVIII и первой половине XIX века (немецкая, шведская, французская).

23. Особенности развития системы гимнастики в России, вклад П. Ф. Лесгафта в её создание.

24. Развитие гимнастики в советский период (до 1952 г.), (до 1991 г.) и в России (с 1991 года по настоящее время).

25. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.

26. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.

27. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

28. Требования к местам проведения занятий по гимнастике (правильная расстановка снарядов и обучающихся во время выполнения комбинаций на снарядах).

29. Значение хорошей разминки, применения специальных упражнений, а также массажа суставов ног и рук для предупреждения повреждений.

30. Значение хорошей подготовки спортивных площадок, поддержания нормальной температуры и влажности воздуха в помещениях, равномерного освещения и вентиляции.

6.4.2. Перечень вопросов и заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения

1. Условные точки и границы зала.
2. Разновидности строевых упражнений.
3. На какие группы подразделяются команды для проведения строевых упражнений?
4. Основные строевые приёмы.
5. Построение в шеренгу
6. Построение в колонну.
7. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.
8. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 и обратно.
9. Перестроение из шеренги в 3 и обратно.
10. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.
11. Перестроение «Уступами».
12. Правила проведения ОРУ по показу.
13. Правила проведения ОРУ по рассказу.
14. Правила проведения ОРУ по рассказу и показу.
15. Правила проведения ОРУ по разделениям.
16. Перечислить общеразвивающие упражнения без предмета.
17. Перечислите общеразвивающие упражнения с предметами.
18. Классификация строевых упражнений.
19. Перестроение «В круг»
20. Размыкание и смыкание.
21. Придумайте и запишите полосу препятствий с предметами
22. Придумайте и запишите полосу препятствий без предметов.
23. Характеристика и классификация прикладных упражнений.
24. Перечислить женское многоборье.
25. Перечислить мужское многоборье.
26. Приведите пример ситуационного задания: что делать, если во время выполнения сальто гимнаст почувствовал острую боль в колене?
27. Как организовать контроль физического состояния спортсменов перед тренировкой (осмотр, опрос, тесты)?
28. Как оценивать готовность спортсмена к выполнению нового элемента?

29. Какие санитарно-гигиенические требования уменьшат риск инфекционных осложнений, влияющих на безопасность тренировок?
30. Перечислите самые распространённые травмы в художественной и спортивной гимнастике и методы их профилактики.

6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

Ситуационная задача №1

Обучающемуся дается карточка с заданием построить группу в шеренгу в различных углах зала.

Ситуационная задача №2

Обучающемуся дается карточка с заданием построить группу в колонну по одному в различных углах зала.

Ситуационная задача №3

Обучающемуся дается карточка с заданием перестроить группу из одной шеренги в три и обратно.

Ситуационная задача №4

Обучающемуся дается карточка с заданием перестроить группу из одной шеренги в две и обратно.

Ситуационная задача №5

Обучающемуся дается карточка с заданием перестроить группу из колонны по одному в колонну по два и обратно.

Ситуационная задача №6

Обучающемуся дается карточка с заданием перестроить группу из колонны по одному в колонну по три и обратно.

Ситуационная задача №7

Обучающемуся дается карточка с заданием перестроить группу «Уступами».

Ситуационная задача №8

Придумать и провести упражнение на потягивание на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №9

Придумать и провести упражнение для мышц ног на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №10

Придумать и провести упражнение для мышц рук на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №11

Придумать и провести упражнение для мышц туловища (наклоны вперед и назад) на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №12

Придумать и провести упражнение для мышц туловища (наклоны вправо и влево) на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №13

Придумать и провести упражнение для мышц туловища (повороты туловища) на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №14

Придумать и провести упражнение на все группы мышц на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №15

Придумать и провести упражнение для мышц брюшного пресса на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №16

Придумать и провести упражнение для мышц спины на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №17

Придумать и провести упражнение для растягивание задней поверхности бедра на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №18

Придумать и провести упражнение «Махи» на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №19

Придумать и провести упражнение «Прыжки» на 4 и 8 счетов без предмета.

Ситуационная задача №20

Провести прикладную эстафету без предметов.

Ситуационная задача №21

Провести прикладную эстафету с использованием дополнительного оборудования.

Ситуационная задача №22

Показать висы и упоры на разновысоких брусьях.

Ситуационная задача №23

Показать седы и упоры на полу.

Ситуационная задача №24

Показать седы и упоры на скамейке.

Ситуационная задача №25

Показать висы и упоры на параллельных брусьях.

Ситуационная задача №26

Показать висы и упоры на гимнастической стенке.

Ситуационная задача №27

Как организовать работу с новичками и детьми, не умеющими базовых элементов?

Ситуационная задача №28

Какие профилактические процедуры (массаж, растяжение, холод/тепло) уместны и когда?

Ситуационная задача №29

Как организовать контроль физического состояния спортсменов перед тренировкой (осмотр, опрос, тесты)?

Ситуационная задача №30

Приведите пример ситуационного задания: что делать, если во время выполнения сальто гимнаст почувствовал острую боль в колене?

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса для контроля знаний и умений	Номер практического задания/ ситуационной задачи для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
1	История возникновения гимнастики	ОК - 04, ПК - 3.1	1-6		
2	История развития гимнастики в России	ОК - 04, ПК – 3.1	7-12		
3	Гимнастическая терминология	ОК - 04, ПК – 3.1	13-18	1-11,12-17,18-20	1-19
4	Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	ОК-04, ОК–08, ПК–3.1	19-24	1-11,12-17,18-20	1-19
5	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	ОК-04, ОК–08, ПК–3.1	25-30	26-30	27-30
6	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений	ОК-04, ОК–08, ПК–3.1	19-21	1-11,12-17,18-20	1-19
7	Упражнения на гимнастических снарядах	ОК-04, ОК–08, ПК–3.1	19-21	24-25	22-26
8	Упражнения художественной гимнастики	ОК-04, ОК–08, ПК–3.1	19-21	17	21

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 30 мая 2024 года, протокол № 11, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 119 от 30 мая 2024 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на экзамене

оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - высокий
оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного
оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из

	образовательной практики, которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. *Алхасов, Д. С.* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 247 с.
2. «Гимнастическая терминология: краткая история становления, развития и современное состояние» — учебное пособие авторов В. П. Лукьяненко и Н. В. Мухановой, 2025.-80 с.
3. Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции / Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена; под общ. ред. А. Н. Дитятина. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. - 159 с.
4. Шакамалов Г.М. Теория и методика гимнастики: учебно - методическое пособие / Г.М. Шакамалов, Е.В. Черная – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020 – 75 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Чедов К.В. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / К.В. Чедов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь, 2021.- 95 с.
2. Шихов А.В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие / А.В. Шихов, Г.И. Семёнова; Мин-во науки и высшего образования РФ. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020.- 128 с.
3. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учеб. пособие / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018.- 244 с.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Федерация Спортивной Гимнастики России: - URL: http://sportgymrus.ru/.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, - URL: http://minsport.gov.ru.

3. Олимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Олимпийский комитет России, - URL: http://www.olympic.ru.

4. Паралимпийский Комитет России: сайт. – Москва: Паралимпийский Комитет России, - URL: http://www.paralymp.ru.

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. - URL: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 .

6. Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание // ГЦОЛИФК Российский университет спорта: сайт. - URL: https://gtsolifk.ru/nauka/gurnali/sportivno-pedagogicheskoe_obrazovanie_setevoe_izdanie/vipuski_04391

7. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. - URL: https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/journal/261/view#archieve

7.3. Программное обеспечение

1. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: http://lib.rucont.ru/search (дата обращения: 10.04.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL: https://search.rsl.ru/#digitalAvail=digitized&digitalAvail=accessFree&col=autoref&col=disser (дата обращения: 10.04.2025).
2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: http://www.elibrary.ru (дата обращения: 10.04.2025).
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: http://elib.gnpbu.ru (дата обращения: 10.04.2025).

4. Большая бесплатная библиотека: сайт. – URL: http://tululu.org/ (дата обращения: 10.04.2025).
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 10.04.2025).
6. Спортивная медицина: сайт. – 2006 - . - URL: https://www.sportmedicine.ru/books.php (дата обращения: 10.04.2025).
7. Физкультура и спорт: сайт. - URL: https://www.fizkulturaisport.ru/ (дата обращения: 10.04.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	**Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы**
Лекционная аудитория с мебелью № 210 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	117 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 3000×2600, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная
Аудитория № 212 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	18 посадочных мест: столы ученические – 9 шт., стулья ученические - 18; компьютерный стол – 1 шт., стул для преподавателя мягкий – 1 шт., тумба под телевизор; доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук SamsungR 510, мышь компьютерная, телевизор «Тошиба», персональный компьютер Р-Ш, мышь компьютерная, удлинитель, вешалки – 1 шт., мел – 2 шт., губка для доски – 2 шт., шкаф двухстворчатый – 1 шт Большой калипер – 1 шт. Сенсорный гониометр- 1 шт. Электронные весы - 1 шт. Гониометр – 1 шт. Измеритель подкожного жира – 1 шт. Учебно-наглядные пособия (Плакаты-таблицы) – 5 штук
Гимнастический зал №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Ковер для художественной гимнастики -1 шт. Настил для вольных упражнений на пружинах- 1 шт. Брусья гимнастические комплект – 1 шт. Брусья женские для соревнований – 1 шт. Брусья мужские со стеклопластиковыми жердями – 1 шт. Горизонтальная перекладина спортивная – 1 шт. Грибок гимнастический – 1 шт.

	Кольца соревновательные – 1 шт. Конь гимнастический - 1 шт. Конь с ручками соревновательный – 1 шт. Минитрамп с открытой рамой – 1 шт. Ковер гимнастический – 1 шт. Платформа для страховки для перекладины – 1 шт. Страховочная платформа для колец – 1шт. Пояс сальтовый – 1 шт. Разбег для опорного прыжка – 1 шт. Батут – 1 шт. Сетка для батута – 1 шт. Мат для зон приземления- 4 шт. Мат мягкий гимнастический – 6 шт. Мат поролоновый объемный – 2 шт. Мостик гимнастический – 1 шт. Мостик соревновательный – 2 шт. Яма поролоновая – 1 шт. Наполнитель для поролоновой ямы– 15 куб. Канат для лазанья – 2 шт. Музыкальный центр «SONY» - 1 шт. Флеш-карта, диски Пианино – 1 шт. Стул мягкий – 3 шт. Столы – 2 шт.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, гимнастического зала №112 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к.2	Медицинбол - 15 шт. Мяч гимнастический - 15 шт. Палки гимнастические утяжеленные – 15 шт. Палки гимнастические деревянные – 10 шт. Степ-платформа – 17 шт. Секундомер – 2 шт. Удлинитель – 2 шт. Рулетка 3 м. – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
1	История возникновения гимнастики	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
2	История развития гимнастики в России	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
3	Гимнастическая терминология	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
4	Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
5	Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки **КР№1 «Гимнастическая терминология»**	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды, гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	да
6	Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды, гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	нет
7	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция, 2 ч	да
8	Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды, гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	нет
9	Содержание и методика проведения общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды, гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	нет
10	Содержание и методика проведения	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды,		да

	общеразвивающих, строевых и прикладных упражнений **КР№2 «Содержание и методика проведения общеразвивающих и строевых упражнений»**	гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	
11	Упражнения на гимнастических снарядах	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды, гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	нет
12	Упражнения на гимнастических снарядах	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды, гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	нет
13	Упражнения на гимнастических снарядах	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды, гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	нет
14	Упражнения на гимнастических снарядах	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды, гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	нет
15	Упражнения художественной гимнастикой	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды, гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	нет
16	Упражнения художественной гимнастикой	специально оборудованный зал, гимнастические снаряды, гимнастические предметы, скамейки, шведская стенка, зеркала	Практическое занятие, 2 ч	нет

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1
«Гимнастическая терминология»
Вариант 1

1. **Как называется положение, в котором плечи выше точки опоры?**

упор выпад наклон

2. **Как называется положение занимающегося на согнутых ногах?**

упор упор - стоя присед

3. **Как называется положение, в котором плечи ниже точки опоры?**

упор вис наклон

4. **Выпад — это …**

a) положение занимающегося на согнутых ногах
b) движение с выставлением и сгибанием опорной ноги
c) положение занимающегося сидя на полу или на снаряде
d) положение занимающегося с опорой руками

5. **Выберите правильную терминологическую запись…**

a) основная стойка, руки в стороны
b) согнуть руки перед грудью
c) стойка скрестно правой, руки за спину
d) правая нога вперёд на носок

6. **Как называется устойчивое положение занимающегося на одной ноге?**

упор стойка равновесие

7. **Правильная терминологическая запись…**

a) сед на коленях
b) сед в упоре сзади
c) сед под углом
d) сед с опорой сзади

8. **Термины прыжков и соскоков зависят:**

a) от структуры и особенности двигательных действий
b) от положения тела в фазе полета
c) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
d) от места отталкивания и приземления

9. **Способ держания за снаряд?**

удержание упор хват

10. **Сколько видов входит в программу соревнований по спортивной гимнастике у мужчин?**

четыре пять шесть

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1
«Гимнастическая терминология»
Вариант 2

1. **Как называется положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точки хвата?**

упор вис подъем

2. **Переход в упор из виса или более низкого упора в более высокий?**

спад подъем опускание

3. **Вращательное движение тела, с полным переворотом через голову вперед или назад без промежуточной опоры или с опорой руками?**

оборот спад переворот

4. **Положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах?**

поворот сальто группировка

5. **Хват, при котором большие пальцы обращены внутрь (друг к другу), называется хват?**

сверху снизу узкий

6. **Когда гимнаст повернут лицом к снаряду или полу, его положение называется?**

спереди сзади лицом

7. **Когда плечевая ось гимнаста параллельна оси снаряда, его положение называется?**

продольно поперек упор

8. **Движения, выполняемые сначала одной конечностью (рукой или ногой), а затем другой, называются?**

последовательные поочередные волнообразные

9. **Положение гимнаста, когда нет опоры руками о пол, называется?**

спад сед мах

10. **Строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу, называется?**

колонна размещение шеренга

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2

«Содержание и методика проведения общеразвивающих и строевых упражнений»

Вариант 1

1. **Что необходимо делать для перестроения из одной шеренги в две после предварительного расчета на «первый», «второй»?**

1. По исполнительной команде вторые номера по первому счету делают с левой ноги шаг назад, по второму, не приставляя правой ноги, – шаг вправо, чтобы встать в затылок первым номерам, с третьим счетом приставляют левую ногу.
2. Вторые номера по первому счету делают с правой ноги шаг вправо-назад, чтобы стать в затылок первым номерам, по второму счету приставляют левую ногу.
3. Первые номера по первому счету делают с левой ноги шаг вперед-влево, чтобы стать впереди вторых номеров, по второму счету приставляют правую ногу.
4. Первые номера по первому счету делают с правой ноги шаг вперед, по второму, не приставляя левую, – шаг влево, чтобы стать впереди вторых номеров, по третьему счету приставляют правую.

2. **Какое из указанных действий будет правильным для перестроения группы из двух шеренг в одну на месте после предварительного перестроения из одной шеренги в две?**

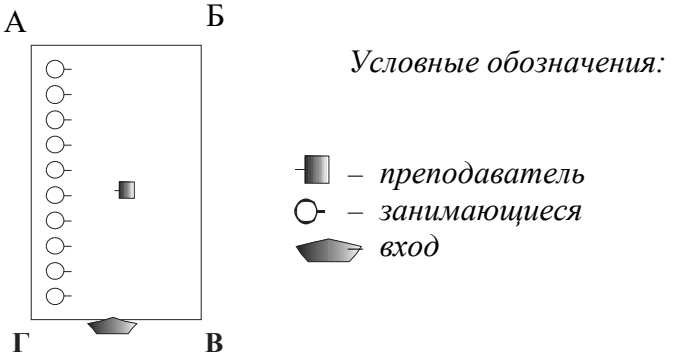
1. Вторые номера выходят на линию первых, делая на первый счет шаг влево, на второй – не приставляя правой ноги, шаг вперед, на третий счет приставляют левую.
2. Вторые номера на «раз» делают с левой ноги шаг влево-вперед, чтобы стать на линию первых, на «два» – приставляют правую.
3. Первые номера на «раз» делают шаг вправо, на «два», не приставляя левую, – шаг назад, на «три» – приставляют правую, чтобы стать на линию вторых.
4. Первые номера на «раз» делают с правой ноги шаг вправо назад на «два» приставляют левую, чтобы стать на линию вторых.

3. Что служит основой для определения границ и точек зала?

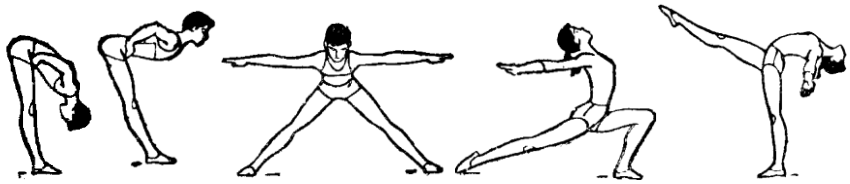
1. Вход в спортивный зал.
2. Расположение окон.
3. Построение группы в начале занятия.
4. Место, занятое преподавателем перед подачей команд.

4. Укажите, какой из углов на схеме соответствует правому верхнему?

1. А 2. Б 3. В 4. Г



5. На каком рисунке изображен наклон прогнувшись, руки в стороны?



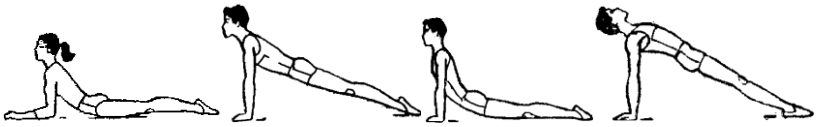
1 2 3 4 5

6. На каком рисунке изображен упор сидя сзади согнувшись?



1 2 3 4

7. На каком рисунке изображен упор лежа?



1 2 3 4

8. Как определяется направление движения?

1. Направление движения определяется по началу движения руками или ногами по отношению к туловищу только в положении стоя.
2. Направление движения определяется по началу движения руками или ногами по отношению к туловищу только в положении лежа на спине.
3. Направление движения определяется по началу движения руками и ногами по отношению к туловищу только в положении лежа на животе.
4. Направление движения определяется поначалу движения руками и ногами по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве (стоя, лежа и т.д.).

9. Какое из определений относится к движениям одноименным?

1. Движения, выполняемые конечностями в одно и то же время.
2. Движения, выполняемые сначала одной конечностью (рукой или ногой), а затем другой.
3. Движения, совпадающие по направлению со стороной конечности (руки, ноги).
4. Движения, не совпадающие по направлению со стороной, которой соответствует данная конечность.

10. Какие движения называются разноименными?

1. Движения, не совпадающие по направлению со стороной, которой соответствует данная конечность.
2. Движения, одинаковые для обеих конечностей, но исполняемые по очереди.

3.Движения, одинаковые для обеих конечностей, совершаемые с отставанием одной на половину пути.

4. Движения, выполняемые конечностями в одно и то же время.

Вариант 2

1. Что должны делать занимающиеся после команды: «В три шеренги стройся!»?

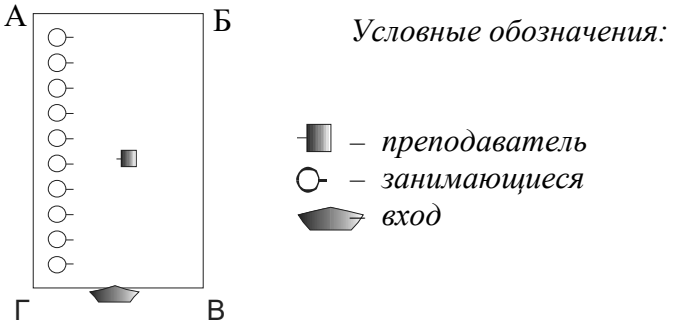
1. Вторые номера стоят на месте; первые номера делают шаг правой ногой назад, затем, не приставляя ноги, шаг левой ногой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам; третьи номера делают шаг левой ногой вперед, затем, не приставляя ноги, шаг правой ногой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров.
2. Первые номера стоят на месте, вторые – один шаг вперед, третьи – шаг назад.
3. Вторые номера стоят на месте, первые делают шаг вперед, третьи – шаг назад.
4. Первые номера делают шаг вперед и приставляют ногу, вторые – два шага вперед и приставляют ногу, третьи – три шага вперед и приставляют ногу.

2. Как перестроиться из одной шеренги в три уступом после предварительного расчета на «четыре, два, на месте»?

1. Начиная с правой ноги, строевым шагом выходят на указанное им по расчету число шагов и приставляют ногу.
2. Начиная с левой ноги, строевым шагом входят на указанное им по расчету число шагов и приставляют ногу.
3. Кроме тех, кто должен стоять «на месте», поворачиваются кругом, строевым шагом выходят на указанное им по расчету число шагов, приставляют ногу и поворачиваются кругом.

3. Укажите, где находится нижняя граница зала?

1. АГ 2. АБ 3. БВ 4. ГВ



4. На какой счет последней фразы музыкального периода подается команда «СТОЙ!» для остановки занимающихся?

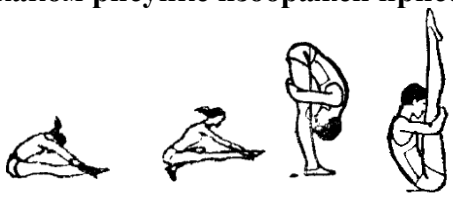
1. На третий.
2. На пятый.
3. На шестой.
4. На седьмой.
5. На восьмой.

5. На каком рисунке изображен присед на одной?



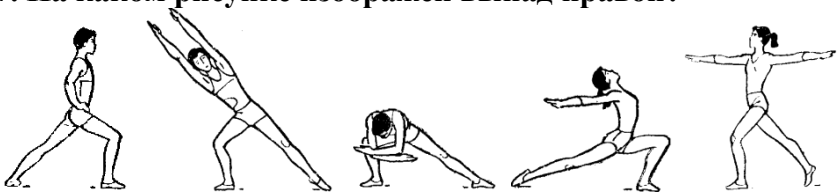
1 2 3 4

6. На каком рисунке изображен присед с захватом?



1 2 3 4

7. На каком рисунке изображен выпад правой?



1 2 3 4 5

8. Какие движения называются последовательными?

1. Движения, совершаемые в ряде смежных суставов.
2. Движения, совершаемые по очереди.
3. Движения, одинаковые для обеих конечностей.
4. Движения, одинаковые для обеих конечностей, но одна конечность отстает от другой на половину пути.

9. Какие движения совершил гимнаст при выполнении следующего упражнения?

И.п. – основная стойка:

1 – правую руку вперед, 2– левую руку вперед,

3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх.

Ответ:

1. Последовательные.
2. Поочередные.
3. Одноименные.
4. Одновременные.
5. Разноименные.

10. Какие движения совершил гимнаст при выполнении следующего упражнения?

И.п. – стойка ноги врозь:

1-2 – руки вперед, 3-4 – руки вверх

Ответ:

1. Поочередные.
2. Одноименные.
3. Разноименные.
4. Одновременные.
5. Последовательные.

Вариант 3

1. Сколько счетов занимает перестроение из одной шеренги в три уступом после предварительного расчета «четыре, два, на месте»?

1. Четыре.

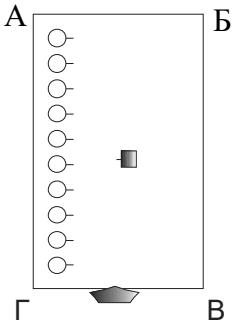
2. Пять.
3. Шесть.
4. Семь.
5. Восемь.

2. По какой команде исполняется перестроение из одной шеренга в три уступом после предварительного расчета «четыре, два, на месте!»?

1. В три шеренги становись!
2. По расчету шагом – МАРШ!
3. В три шеренги стройся!
4. На свои места шагом – МАРШ!

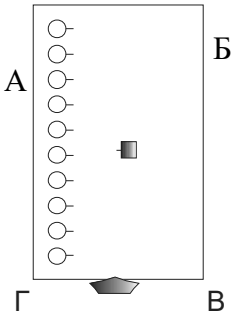
3. Укажите, какой из углов соответствует левому верхнему?

1. А 2. Б 3. В 4. Г

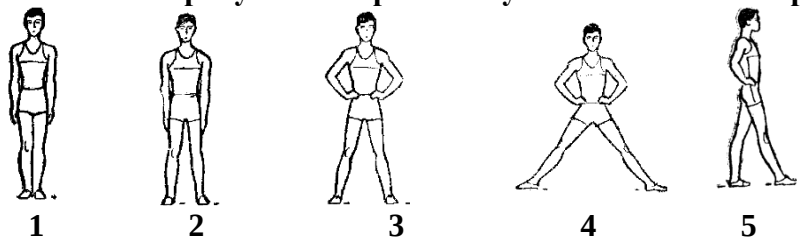


4. Укажите, где находится верхняя граница зала?

1. БВ 2. ГВ 3. АБ 4. АГ

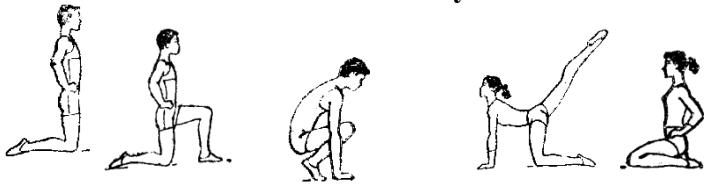


5. На каком рисунке изображена «узкая стойка ноги врозь»?



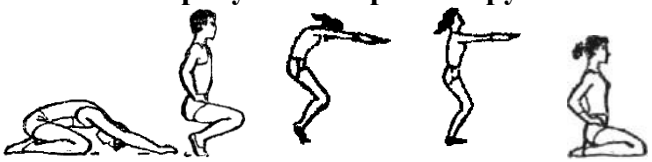
1 **2** **3** **4** **5**

6. Какое положение соответствует «стойке на коленях»?



1 2 3 4 5

7. На каком рисунке изображен круглый полуприсед?



1 2 3 4 5

8. В какой последовательности и что необходимо указывать при записи отдельного движения?

а) название движения (наклон, поворот, присед и т.д.);

б) исходные положение, из которого начинается движение;

в) направление (вправо, назад и т.д.);

г) конечное положение.

Ответ:

1. в, а, б, г. 2. б, в, а, г. 3. в, б, г, а.

4. б, а, в, г; 5. а, б, в, г.

9. Какой способ проведения общеразвивающих упражнений указан ниже?

Все упражнения комплекса или отдельные его части выполняются непрерывно без остановки. Очередное упражнение объясняется во время выполнения предыдущего. Показывать новое упражнение с началом его выполнения группой.

Ответ:

1. Раздельный.
2. Проходной.
3. Поточный.
4. Круговой.

10. Какой способ обучения общеразвивающим упражнениям указан ниже?

По заданию учителя по условным сигналам (свисток, взмах и

т.д.) ученики выполняют различные двигательные задания (перемещения, перестроения, различные упражнения без предметов, с предметами, игры и т.д.).

Ответ:

1. По разделениям.
2. По рассказу.
3. По показу.
4. По показу и рассказу.
5. Игровой способ.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется

нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	**Цель**	**Адаптированные методы**
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно- ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, к. 3;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корпус 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты.

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины, в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков[1], специалистов[2] по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

---

[1] ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

[2] Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

– библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем, указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

– обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины[3]:

– Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

– Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

– использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

– в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная

---

[3] 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утверждённым в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

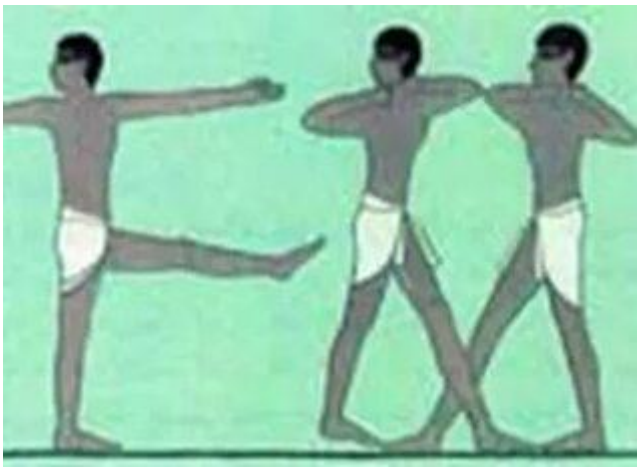
Тексты/конспекты лекций

Тема 1. История возникновения гимнастики

История возникновения гимнастики включает разные периоды: древний мир, средневековье, новое время и современность.

1. Древние истоки

Практики, похожие на гимнастику, известны с древности: в Египте, Месопотамии и особенно в Древней Греции. Греческое gymnazo (заниматься голым) и paideia включали прыжки, борцовские и акробатические упражнения как часть воспитания и подготовки к войне. Олимпийские игры и гимнастические упражнения были частью гражданской и военной подготовки.



Термин «гимнастика» появился примерно в V веке до н. э. в Древней Греции. Означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей.

Некоторые особенности гимнастики в древности:

В Спарте у детей с раннего возраста развивали выносливость, силу, решительность, необходимые в войнах.

В Афинах воплощалась идея воспитания гармонично развитой личности.

Гимнастикой занимались в основном представители привилегированных сословий, рабам и женщинам запрещалось посещать занятия.

2. Средние века и Ренессанс

В Средние века формализованной гимнастики как системы стало меньше; элементы сохранялись в народных играх и военной подготовке. Возрождение интереса к телесному воспитанию наблюдается в эпоху Ренессанса и просвещения. Христианская церковь проповедовала культ аскетизма и разрешала заниматься гимнастическими упражнениями лишь феодалам и рыцарям.

Во второй половине средних веков созданы условия для возрождения школьного физического воспитания. Большинство гимнастических упражнений освободилось от первичной роли, которую они играли в военной подготовке.

3. Систематизация в XVIII–XIX веках

Й. К. Ф. Гутсмутс (Germany, конец XVIII в.) — «Gymnastik für die Jugend» (1793) заложил основы школьной гимнастики и упражнений для развития тела.

П. Х. Линг (Швеция, начало XIX в.) создал шведскую систему лечебной и оздоровительной гимнастики; в 1813 г. основан Королевский институт гимнастики в Стокгольме.

Ф. Л. Яhn (Германия) — «отец немецкой гимнастики» (Turnen). Его народные гимнастические площадки (Turnplätze) и развернутая программа упражнений способствовали формированию спортивных снарядов (перекладина, брусья, конь).

Движение «Сокол» (чешский национальный физкультурный союз, середина XIX в.) сочетало гимнастику с патриотическим воспитанием. Новое время

4.Эпоха Просвещения — интерес к занятиям гимнастикой увеличился из-за технической революции, обусловившей процессы индустриализации и урбанизации.

5.XIX век — создание национальных систем гимнастики в различных странах Европы. Например:

Немецкая система — основатель — Фридрих Ян, который в основу положил упражнения на снарядах и военные игры.

Шведская система — возникла вслед за немецкой, имела научно-методическое обоснование, что позволило ей получить широкое распространение во многих странах.

Французская система — создателем был полковник Франциа Аморос, который установил принципы: упражнения должны быть доступны занимающимся и по возможности просты, проводить их надо последовательно, от лёгких к трудным.

6. XIX–XX вв.: массовая физкультура и спорт

Гимнастика распространилась в школах, армии и общественных организациях по всей Европе и Северной Америке (в т.ч. через немецкие turnvereins у иммигрантов).

Оборудование и методики стандартизировались; появились соревнования и первые международные организации.

7. Международная организация и Олимпийская интеграция

Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) основана в 1881 г. — одна из старейших международных спортивных федераций.

Гимнастика вошла в программу первых современных Олимпийских игр (Афины, 1896) — мужские соревнования. Женская гимнастика появилась в олимпийской программе позже (командное соревнование — 1928). Первые чемпионаты мира по спортивной гимнастике проводились в начале XX века.

8. Специализация и новые направления

В XX веке сформировались основные виды: спортивная (артистическая) гимнастика, художественная (ритмическая) гимнастика (мировые чемпионаты с 1963 г., олимпийский дебют 1984 г. — демонстрационно; регулярное включение 1984/1988 в зависимости от дисциплины), акробатическая гимнастика, прыжки на батуте (попала в программу Олимпийских игр в 2000 г.), аэробная гимнастика и др.

Соревновательные правила и система оценивания неоднократно менялись; важная веха — отказ от «закрытого» 10-балльного оценивания и переход к открытой «Кодексу сложности» в 2006 г.

9. Современное состояние

Гимнастика сегодня — совокупность спортивных дисциплин, важная часть физического воспитания, реабилитации и подготовки спортсменов в других видах спорта. Тренеры и методики сочетают традиции (шведская лечебная гимнастика, немецкое устройство снарядов) и научные подходы к тренировке.

Тема 2. История развития гимнастики в России

Гимнастика в дореволюционной России и в СССР.

Широкое развитие гимнастики в России началось в XVIII веке. Серьезное внимание гимнастике, как прикладной дисциплине, уделял Петр I и А.В. Суворов. Как и в других странах, в России спортивная гимнастика первоначально культивировалась в основном в армейской среде.

До середины XIX в. царское правительство серьезного значения гимнастике не придавало, и лишь после Крымской войны (1853—1856 гг.) она вводится как обязательный предмет обучения солдат. Сначала в гвардейском и гренадерском корпусах, а затем во всех воинских частях.

Существенную роль в развитии гимнастики в России сыграл известный ученый и педагог П.Ф.Лесгафт (1838-1909). Он является первый создатель отечественной системы гимнастики.

П.Ф.Лесгафт разработал систему физического образования детей школьного возраста на гимнастической основе. Его методические требования сводились к следующему:

· цель физического образования заключается во всестороннем гармоническом развитии личности;

· выбор применяемых упражнений должен определяться педагогическими задачами физического воспитания;

· при подборе упражнений должны учитываться возрастные и другие особенности учащихся и сами упражнения должны быть естественными;

· в занятиях должен соблюдаться принцип постепенности и последовательности;

· физическое образование учащихся должно быть тесно связано с умственным образованием и нравственным воспитанием.

Первые соревнования по гимнастике, организованные в Москве Русским гимнастическим обществом, прошли в 1885 г. В них приняли участие всего 11 человек, но начало было положено.

В 1889 г. гимнастика вводится в программу мужских учебных заведений. В конце XIX - начале XX века в различных городах России создаются гимнастические общества и кружки, начинают регулярно проводиться чемпионаты страны.

Гимнастика в СССР

В СССР гимнастика стала по-настоящему массовым видом спорта.Развитие спортивной гимнастики в СССР в 20-е годы связано, прежде всего, с осуществлением всеобуча. В 1918 г.был создан Всевобуч — организация, которой партия поручила подготовку резервов для Красной Армии. Работники Всевобуча под руководством Н. И. Подвойского широко использовали гимнастику для боевой и физической подготовки молодежи.

Первый чемпионат страны прошел в 1928 г. (в рамках Всесоюзной Спартакиады). В командном зачете победила сборная Украины, а абсолютным чемпионом страны стал Мечислав Мурашко. В программу первых соревнований по гимнастике включались не только «классические» ее дисциплины, но и бег, лазанье по канату, метание гранаты и другие прикладные упражнения.

В начале 30-х годов создается Всесоюзная секция по гимнастике, позже преобразованная в Федерацию спортивной гимнастики СССР. В 1932 г. было разыграно второе по счету абсолютное первенство страны, - на этот раз в соревнованиях приняли участие и женщины. Первой абсолютной чемпионкой стала Татьяна Вощинина.

В 1949 г. Федерация гимнастики СССР вступила в ФИЖ. А в 1952 г. советские гимнасты впервые участвовали в Олимпийских играх. В общей сложности советские гимнасты завоевали на Олимпийских играх более 300 наград: около половины из них - золотые. А на 14 чемпионатах мира, прошедших с их участием, наши спортсмены выиграли более 400 медалей, среди которых тоже немало «золота».

Советская школа гимнастики подарила миру немало выдающихся спортсменов: Лариса Латынина, Людмила Турищева, Борис Шахлин, Виктор Чукарин, Михаил Воронин, Юрий Титов, Валентин и Софья Муратовы, Наталья Кучинская, Полина Астахова, Юрий Титов, Николай Андрианов, Ольга Корбут, Александр Дитятин, Юрий Королев, Нелли Ким, Виталий Щербо, Елена Шушунова, Дмитрий Билозерчев, Елена Мухина, Ольга Бичерова и мн. др.

Современная Россия

С распадом Советского Союза в начале 1990-х годов спортивная гимнастика столкнулась с новыми вызовами. Многие спортивные организации пришли в упадок, но на их месте начали формироваться новые.

Сегодня гимнастика в России активно поддерживается на государственном уровне: созданы федерации и спортивные школы, российские спортсмены участвуют в разных международных турнирах.
Занятия гимнастикой становятся всё более доступными для детей и подростков.

Тема 3. Гимнастическая терминология

В гимнастике на практических занятиях применяются самые разнообразные физические упражнения. Эти упражнения специально разработаны и подобраны для решения различных педагогических задач, часто отличаются от повседневных, встречающихся в быту движений человека. Название каждого такого движения, как показал опыт многих поколений специалистов, педагогов и тренеров по гимнастике, лучше всего может быть выражено посредством специальной терминологии. Языкознание уделяет особое внимание науке о значении слов и закономерном изменении этих значений. В лексике смысл слов и выражений имеет очень важное значение. Поэтому различные названия (термины) должны полностью соответствовать их смысловому содержанию. Так что же такое терминология в целом?

Терминология – это раздел лексики, охватывающий термины различных областей производства, техники, науки, культуры, искусства, общественной жизни. В более узком смысле – система 6 терминов в какой-либо научной дисциплине, области культуры, искусства или отрасли техники.

Термин – слово или словосочетание, являющееся точным обозначением предмета, явления, свойства, отношения, процесса в какой-либо специальной области производства, техники, науки, искусства, общественной жизни. От обычного слова (обиходной лексики) термины отличаются специализированностью значения, точностью семасиологических границ.

Семасиология – отдел языкознания или учение о значении слов. Слова общего языка, становясь терминами, приобретают в соответствующей отрасли необходимую им однозначность. Термины имеют и огромное научное значение. Они не только регистрируют понятие, но уточняют его и отделяют от смежных. Существует врачебная (медицинская) терминология, техническая, авиационная, космическая, юридическая и многие другие. Однако нас интересует гимнастическая терминология.

Гимнастическая терминология – система специально подобранных слов для обозначения двигательных действий динамического или статического характера (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, прыжки простые, прыжки опорные, упражнения на снарядах гимнастического многоборья).

Гимнастический термин – слово или словосочетание, являющееся точным обозначением (отображением) двигательного действия динамического или статического характера (строй, сед, мах, подъем, спад, опускание, соскок, стойка, оборот, поворот, выкрут, шеренга, колонна и многие другие).

Значение гимнастической терминологии при обучении гимнастике (и другим спортивным дисциплинам) огромно:

а) наличие специальной терминологии способствует улучшению процесса обучения гимнастическим упражнениям (гораздо меньше тратится времени на практических учебных и тренировочных занятиях);

б) происходит обобщение передового опыта преподавания гимнастики и других спортивных дисциплин;

в) гимнастическая терминология способствует дальнейшей разработке теории и методики гимнастики, ее развитию и совершенствованию;

г) способствует передаче опыта и профессиональных знаний молодым специалистам;

д) без гимнастической терминологии невозможно было бы издавать учебники и учебные пособия, программы и руководства по гимнастике и другую специальную гимнастическую литературу;

е) с ее помощью облегчается общение между тренерами, гимнастами, тренерами и гимнастами, судьями и тренерами, судьями и гимнастами;

ж) гимнастическая терминология способствует повышению эффективности процесса обучения и тренировки;

з) знание гимнастической терминологии способствует значительному увеличению как общей, так и моторной плотности практических занятий по гимнастике, облегчает в значительной степени описание и понимание техники гимнастических упражнений. Зависимость эффекта обучения от знания и понимания терминологии свидетельствует о необходимости вести работу в области её дальнейшего развития и усовершенствования, в подборе более удачных терминов и сокращении существующих еще условностей.

Тема 4. Гимнастика как базовый вид двигательной подготовки

Гимнастика — базовый вид двигательной подготовки, система специально подобранных физических упражнений и методических приёмов, направленных на укрепление здоровья, гармоничное физическое воспитание и совершенствование двигательных способностей человека (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Гимнастика занимает важное место в программах физического воспитания, используется в разных звеньях системы физического воспитания.

Задачи

Некоторые задачи гимнастики как базового вида двигательной подготовки:

- **Оздоровительные** — укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп, формирование правильной осанки, походки.
- **Образовательные** — формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (в том числе прикладных и спортивных), вооружение специальными знаниями.
- **Воспитательные** — воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремлённость.
- **Формирование прикладных навыков** — гимнастика учит правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, переносить тяжести.

Средства

Для двигательной подготовки в гимнастике используются, например:

- **Общеразвивающие упражнения** — направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели).
- **Прикладные упражнения** — бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке.
- **Упражнения на гимнастических снарядах** — перекладине, кольцах, параллельных брусьях, бревне, разновысоких брусьях — основное назначение — совершенствование координации движений.

Методы

В занятиях по гимнастике используются, например:

- **Метод целостного обучения** — выполнение изучаемого движения в целом.
- **Метод расчленённого обучения** — выделение отдельных частей и элементов техники движения, освоение каждого из них и соединение в целостное упражнение.

- **Метод изменения условий обучения** — создание специальных условий выполнения упражнения: изменение окружающей обстановки (необычное расположение снаряда, смена места занятия), введение неожиданных установок на выполнение.
- **Игровой и соревновательный методы** — основаны на элементах соперничества между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата.

Оценка

Уровень двигательной подготовленности в гимнастике оценивается по технике владения двигательными действиями, умениями и навыками. Например, используются критерии:

- **«5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.
- **«4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.
- **«3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.
- **«2»** — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Тема 5. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике

Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике включают меры в области методики обучения, требования к инвентарю и оборудованию, правила страховки и контроль. Полностью избежать травм невозможно, но риск их получения можно свести к минимуму, соблюдая определённые правила.

Методика обучения

- Правильное проведение общей и специальной разминок. Разминка помогает подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению более сложных упражнений на снарядах. После общей разминки под руководством преподавателя дают индивидуальную разминку с учётом особенностей каждого гимнаста.
- Изучение новых сложных и опасных элементов в начале занятий, когда гимнасты ещё не чувствуют усталости.
- Применение разнообразных приёмов облегчения во время изучения сложных и опасных упражнений: помощь, уменьшение высоты снаряда, применение страхующих средств.
- Соблюдение дисциплины — высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обучения.

Инвентарь и оборудование

- Проверка состояния снарядов перед началом упражнений. Например, гимнастическое бревно должно быть гладким, без шероховатостей и сколов, а на матах не должно быть посторонних предметов.
- Правильная установка снарядов — снаряды располагаются на достаточном расстоянии от стен и друг от друга, их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся.
- Использование специальных средств для защиты ладоней (накладки), для профилактики повреждений лучезапястных суставов (кожаные манжеты), для предохранения от ушибов о снаряды отдельных частей тела (поролоновые прокладки).

Страховка

- Обеспечение страховки — готовность преподавателя или учащегося своевременно поддержать исполнителя упражнений в случае неудачной попытки, не дать ему упасть. Различают индивидуальную и групповую страховку.
- Обучение приёмам страховки — параллельно с освоением техники гимнастических упражнений занимающиеся изучают под руководством преподавателя приёмы физической помощи и страховки.
- Самостраховка — умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок.

Контроль

- Врачебный контроль — гимнасты обязаны не реже одного раза в год проходить медицинское обследование.
- Самоконтроль — перед занятием преподаватель опрашивает занимающихся, выявляет их настроение, самочувствие, желание тренироваться. В случае жалоб на усталость и недомогание тренер обязан снизить нагрузку, исключить из плана обучение сложным движениям, направить ученика к врачу.