

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

Е.В. Суханова

« 29 » ноября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
(спортивная гимнастика)»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**


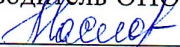
Очная 2 курс 4 семестр

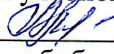
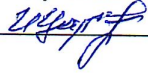
**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы:**

«Кафедра теории и методики сложнокоординационных и прикладных видов спорта»

Воронеж 2022

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры Теории и методики  
сложно-координационных и прикладных  
видов спорта  
протокол № 1  
от «1» сентября 2022 г.  
Заведующий кафедрой  
 Е.В. Богачева  
Руководитель ОПОП ВО  
 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО  
на заседании учебно-методического совета  
протокол № 1  
от «20» октября 2022 г.  
Начальник учебного отдела  
 В.Б. Маркина  
Заведующая библиотекой  
 И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: спортивная гимнастика» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Авторы:**

Татаринцева И.А., старший преподаватель кафедры «Теории и методики сложно-координационных и прикладных видов спорта»

**Рецензенты:**

Ежова А.В. – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики спортивных игр»

Чурикова Л.Н. – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»

### **ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
4. Содержание дисциплины	6
5. Фонд оценочных средств	7
6. Перечень основной и дополнительной литературы	16
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	17
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	17
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	17

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Целью** освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: УК-7.

**Универсальные компетенции:**

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
– способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, – правила соблюдения норм здорового образа жизни	<b>УК-7.1</b>
<b>Умения:</b>	
– использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.2</b>
<b>Навык и/или опыт деятельности:</b>	
– здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.3</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Элективные дисциплины (модуль): «Физическая культура и спорт» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе 3 семестра по очной форме обучения и на 1 курсе, 2 семестра по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Дневное обучение
		семестры
		3
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>		30
В том числе:		–
Лекции (Л)		–
Лабораторные занятия (ЛЗ)		–
Практические занятия (ПЗ)		30
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		Зачет
<b>Самостоятельная работа студентов (СРС)</b>		–
<b>Контроль (К)</b>		–
<b>Всего часов (семестр)</b>		30
<b>Зачетные единицы (семестр)</b>		–
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	30
	<b>Всего зачетных единиц</b>	–

Вид учебной работы		Заочное обучение
		семестры
		2
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>		6
В том числе:		–
Лекции (Л)		–
Лабораторные занятия (ЛЗ)		–
Практические занятия (ПЗ)		6
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		Зачет
<b>Самостоятельная работа студентов (СРС)</b>		34
<b>Контроль (К)</b>		–
<b>Всего часов (семестр)</b>		40
<b>Зачетные единицы (семестр)</b>		–
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	40
	<b>Всего зачетных единиц</b>	–

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (дневное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СР	Контроль
<b>Спортивная гимнастика (3-й семестр)</b>						
1.	Техника и методика обучения упражнениям спортивной гимнастики (мужское и женское многоборье)			16		
2.	Оздоровительно-кондиционные виды гимнастики			14		
<b>Всего часов по видам занятий</b>				30		
<b>Итого часов</b>		30				

##### 4.1.2. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (заочное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СР	Контроль
<b>Спортивная гимнастика (3-й семестр)</b>						
1.	Техника и методика обучения упражнениям спортивной гимнастики (мужское и женское многоборье)			4	15	
2.	Оздоровительно-кондиционные виды гимнастики			2	19	
<b>Всего часов по видам занятий</b>				6	34	
<b>Итого часов</b>		40				

#### 4.2. Перечень разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Методика обучения упражнений спортивной гимнастики	1. Упражнения в мужском и женском видах многоборья. 2. Выполнение учебных комбинаций.	7 – выполнение конкретных заданий; 8 – выполнение практических действий.
2.	Оздоровительно-кондиционные виды гимнастики	1. Упражнения ритмической гимнастики 2. Гимнастическая аэробика 3. Стретчинг-гимнастика	3 – контрольная работа; 7 – выполнение конкретных заданий; 8 – выполнение практических действий.

1. Опрос.
2. Наличие конспектов, записей.
3. Контрольная работа.
4. Реферат.
5. Конспект проведения практического занятия.
6. Разбор и анализ проведенного занятия.
7. Выполнение конкретных заданий.
8. Выполнение практических действий.
9. Собеседование.
10. Компьютерное тестирование.

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
<b>УК-7</b>	<p><b>01.001</b> Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»</p> <p><b>01.003</b> Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p><b>05.003</b> Профессиональный стандарт «Тренер»</p> <p><b>05.010</b> Профессиональный стандарт «Специалист по антидопинговому обеспечению»</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности,</li> <li>– правила соблюдения норм здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для</li> </ul>

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля

### Примерные темы устных, письменных опросов

Тематика устных, письменных опросов соответствует с тематикой практического материала.

Упражнения в мужском и женском видах многоборья.

1. Выполнение учебных комбинаций.

Оздоровительно-кондиционные виды гимнастики:

1. Упражнения ритмической гимнастики

2. Гимнастическая аэробика

3. Стретчинг-гимнастика

#### Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

«1» балл – неявка на занятие (контрольную работу).

### Контрольные нормативы по технической подготовке, судейство

Предполагает выполнение студентом практических действий:

#### Упражнения для мужчин

##### Акробатика

##### Зачетное упражнение

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Равновесие на правой левой – держать.  | 0,5 |
| 2. Приставить ногу, полуприсед, руки назад («старт пловца»).  | 0,5 |
| 3. Кувырок вперед, подъем разгибом с головы   | 2,0 |
| 4. Силой согнувшись, стойка на голове и руках – держать.  | 2,0 |
| 5. Со стойки на голове кувырок вперед в упор присев.  | 0,5 |
| 6. Встать руки в стороны. Шагом левой, махом правой вперед поворот на 180° в выпад, руки в стороны.             | 0,5 |
| 7. О.С., руки вверх, наклон вперед, руки назад, кувырок назад через стойку на руках в О.С.                      | 2,0 |
| 8. Два-три шага разбега, переворот вперед с поворотом на 180° (рондат), прыжок вверх прогнувшись – приземление. | 2,0 |

##### Конь с ручками

##### Зачетное упражнение

- |   |     |
|---|-----|
| 1. С прыжка перемах левой, перемах левой назад.         | 1,0 |
| 2. Перемах правой, скрещение влево.                     | 3,0 |
| 3. Круг правой перемах правой вперед                    | 3,0 |
| 4. Соскок перемахом двумя назад, правым боком к снаряду | 3,0 |

##### Кольца



### Зачетное упражнение

1. Вис глубоким хватом подъем силой в упор	2,0
2. Угол в упоре – держать	1,0
3. Оборот вперед в вис согнувшись	2,5
4. Опускание вперед в вис согнувшись	0,5
5. Махом назад, выкрут вперед, в вис согнувшись	1,5
6. Мах назад, махом вперед вис прогнувшись	0,5
7. Выкрут назад, соскок	2,0

### Опорный прыжок

#### Зачетное упражнение

1. Конь с ручками, высота 115 см, прыжок боком с приземлением спиной к снарядам и с поворотом на 90°.

2. Конь поперек, высота 115 см, прыжок углом с косого и прямого разбега.

### Брусья//

#### Зачетное упражнение

1. Вис стоя хватом за концы жердей, прыжок в вис углом, подъем разгибом в упор.	2,0
2. Махом назад в упоре, стойка на плечах – держать.	1,0
3. Кувырок вперед.	1,0
4. Подъем махом назад	1,0
5. Махом вперед угол в упоре – держать.	2,0
6. Сед ноги врозь, перехват руками в хват за концы жердей.	0,5
7. Перемах внутрь, мах вперед.	0,5
8. Махом назад переворотом вперед через согнутые руки соскок	2,0

### Перекладина

#### Зачетное упражнение

1. Размахивание в вися, мах дугой вперед, мах назад	1,0
2. Махом вперед, подъем разгибом в упор	2,5
3. Отмах назад	1,0
4. Оборот назад в упоре	2,0
5. Мах дугой вис	1,5
6. Махом назад соскок с поворотом на 180°	2,0

### Упражнения для девушек

#### Опорные прыжки

#### Зачетное упражнение

1. Конь с ручками, высота 115 см, прыжок боком с приземлением спиной к снарядам и с поворотом на 90°.

2. Конь поперек, высота 115 см, прыжок углом с косого и прямого разбега.

### Брусья р/в

#### Зачетное упражнение

1. Вис на в/ж, размахивание изгибами	0,5
2. Перемах согнув ноги, вис присев на левой, правую вперед	0,5
3. Махом правой, толчком левой, подъем переворотом в упор на в/ж	3,0
4. Спад назад, ноги врозь вис лежа на н/ж	1,5
5. Поворот налево в сед на бедре, левая согнута, правая прямая, левая рука на в/ж, правая рука в сторону	0,5
6. Сед углом – держать, левая рука хватом сверху на в/ж правая рука сзади хватом сверху на н/ж	1,5
7. Соскок углом с поворотом на 180° градусов	2,5

### Бревно

#### Зачетное упражнение

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Стойка продольно у левой трети бревна с опорой двумя руками, вскок присед на левой, правая в сторону на носок | 1,5 |
| 2. Поворот направо, и сгибая и выпрямляя правую встать на ней левая сзади на носок                               | 0,5 |
| 3. Шаг левой, полуприсед на ней, левой рукой круг книзу, правая рука вверх                                       | 1,0 |
| 4. Махом левой прыжок вперед прогнувшись руки вверх, присед левая вперед руки вниз                               | 1,0 |
| 5. Поворот кругом и встать   | 1,0 |
| 6. Шагом левой равновесие на ней, руки в стороны   | 1,5 |
| 7. Выпрямляясь, приставить правую и в темпе два прыжка со сменой ног и шаг польки с правой (с левой)             | 1,0 |
| 8. Переворотом в сторону с конца бревна – соскок   | 2,5 |

#### Акробатика

#### Зачетное упражнение

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Равновесие на левой, руки в стороны   | 2,5 |
| 2. Шагом правой, руки дугами назад, кувырок вперед лечь на спину, «мост» (обозначить)  | 1,5 |
| 3. Прыжок с поворотом направо в упор присев  | 1,0 |
| 4. Встать руки вверх, шаг правой, переворот в сторону  | 1,0 |
| 5. Поворот налево (направо) приставить ногу, руки вниз два-три шага вперед, руки в стороны, шагом левой и махом правой перекидной прыжок в выпад, руки в стороны | 1,0 |
| 6. два-три шага разбега, переворот вперед с поворотом на 90° (рондат), прыжок вверх  | 3,0 |

#### Критерии оценки:

Необходимо набрать по результатам выполнения шести контрольных упражнений не менее 24 баллов (таблица 1).

Таблица 1

#### Критерии оценивания результатов выполнения контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Оценка в баллах				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Акробатические упражнения	5	4	3	2	1
Кольца	5	4	3	2	1
Перекладина	5	4	3	2	1
Брусья //, р/в	5	4	3	2	1
Опорный прыжок	5	4	3	2	1
Бревно	5	4	3	2	1
Сумма	30	24	18	12	6
Оценка	отлично	очень хорошо	хорошо	удовлетворительно	посредственно

#### Примерные тестовые задания

1. Сколько существует стадий действия гимнастического упражнения;
  - 1) 4;
  - 2) 2;
  - 3) 3\*.

2. Сколько этапов можно выделить при создании предварительного представления о движении?
- 1) 2;
  - 2) 3\*;
  - 3) 4.
3. Сколько основных дидактических принципов реализовалось при обучении упражнениям?
- 1) 5\*;
  - 2) 7;
  - 3) 4.
4. Сколько существует основных методов при обучении гимнастическим упражнениям?
- 1) 6;
  - 2) 3\*;
  - 3) 2.
5. Сколько существует видов гимнастики?
- 1) 1;
  - 2) 2;
  - 3) 3\*;
  - 4) 4.
6. Что не относится к спортивным видам гимнастики?
- 1) спортивная гимнастика;
  - 2) ритмическая гимнастика\*;
  - 3) художественная гимнастика;
  - 4) спортивная акробатика.
7. Откуда произошло название «гимнастика»?
- 1) от слова «гимназия» – помещение, где выполняли упражнения;
  - 2) от слова «гимн» – музыкальное произведение, исполняемое на открытии соревнований;
  - 3) от слова «гимнос» – обнаженный\*.
8. Группировка – это
- 1) положение, согнув ноги;
  - 2) положение с захватом голени руками;
  - 3) положение с круглой спиной и захватом согнутых ног руками за голени\*;
  - 4) упор присев.
9. Сколько правил в приобщении детей для выполнения физических упражнений в режиме детского оздоровительного учреждения существует?
- 1) 4;
  - 2) 3;
  - 3) 5\*.
10. Сколько методических правил существует в занятиях по гимнастике детского оздоровительного учреждения?
- 1) 7;
  - 2) 6;
  - 3) 4\*.
11. Для подготовки гимнастического праздника в детском оздоровительном учреждении, сколько применяется основных методических рекомендаций?
- 1) 8\*;
  - 2) 5;
  - 3) 10.
12. Сколько существует схем при составлении комплекса упражнений для зарядки,

как одной из форм построения занятий?

- 1) 7\*;
- 2) 2;
- 3) 9.

13. Сколько существует форм занятий производственной гимнастики?

- 1) 4\*;
- 2) 5;
- 3) 6.

14. Применительно к задачам производственной гимнастики, сколько выделяют основных видов профессий?

- 1) 3;
- 2) 5;
- 3) 4\*6.

15. К каким видам относится атлетическая гимнастика?

- 1) образовательно-развивающим\*;
- 2) оздоровительным;
- 3) спортивным.

*Примечание:* \* – правильный ответ.

**Критерии оценки:**

«5» баллов – не менее 70% правильных ответов;

«4» балла – не менее 50% правильных ответов;

«3» балла – не менее 20% правильных ответов;

«2» балла – менее 20% правильных ответов.

**Примерные темы рефератов (контрольных работ)**

1. Зарождение гимнастики.
2. Гимнастика в новое время.
3. Создание национальных систем гимнастики.
4. Гимнастика в дореволюционной России.
5. Развитие гимнастики в СССР.
6. Развитие гимнастики в современной России.
7. Характеристика спортивной гимнастики.
8. Характеристика атлетической гимнастики.
9. Характеристика ритмической гимнастики.
10. Характеристика лечебной гимнастики.
11. Характеристика женской гимнастики.
12. Характеристика гимнастики на производстве.
13. Гимнастика в режиме школьного учреждения.
14. Гимнастические упражнения в эстафетах с детьми младшего школьного возраста.
15. Развитие физических качеств школьников средствами гимнастики.
16. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
17. Дидактические принципы в обучении гимнастическим упражнениям.
18. Методика исправления ошибок при выполнении гимнастических упражнений.
19. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
20. ОРУ – средство воспитания физических качеств.
21. ОРУ – средство формирования правильной осанки.
22. Гимнастические праздники и выступления.
23. Соревнования по гимнастике в школе.

24. Гимнастика на перемене – одна из форм повышения двигательной активности детей.
25. Методика проведения утренней «Зарядки» с лицами разного пола и возраста.

### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** – тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

**«4» балла** – тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

**«3» балла** – в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

**«2» балла** – тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет.

*Требования к написанию реферата (контрольной работы):*

План составления реферата (контрольной работы): Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (контрольной работы) (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием реферата (контрольной работы).

Список литературы. Реферат (контрольная работа) строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте реферата (контрольной работы).

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

*Требования к оформлению реферата (контрольной работы).*

Реферат (контрольная работа) должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей реферата (контрольной работы) является титульный лист. Реферат (контрольная работа) выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

*Методические указания по написанию реферата (контрольной работы)*

Тема реферата (контрольной работы) выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Реферат (контрольная работа) выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-

преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана реферата (контрольной работы). Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) реферата (контрольной работы).

Реферат (контрольная работа) строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статья, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Реферат (контрольная работа) защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленный реферат (контрольная работа) предоставляется на повторную проверку и собеседования.

### **5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации**

(Зачет)

1. Характеристика и классификация гимнастики со спортивной направленностью.
2. Средства видов гимнастики оздоровительно-кондиционной направленности.
3. Организация занятий гимнастикой оздоровительно-кондиционной направленности.
4. Характеристика аэробики.
5. Характеристика фитнеса.
6. Характеристика пилатеса.
7. Характеристика шейпинга.
8. Характеристика стретчинга.
9. Дозировка и контроль нагрузок на занятиях сложно-координационными видами гимнастики.
10. Методика использования гимнастических средств для развития физических качеств.
11. Цели, задачи и средства акробатических упражнений.
12. Физиологические основы использования средств пилатеса.
13. Спортивные направления аэробики.
14. Спортивные направления кроссфита.
15. Дозирование нагрузки на занятиях кроссфитом.

16. Последовательность применения упражнений для развития силы разных групп мышц в кроссфите.
17. Характеристика ритмической гимнастики.
18. Структура урока по ритмической гимнастике.
19. Содержание комплексов по ритмической гимнастике.
20. Определение физической нагрузки на уроках ритмической гимнастики.
21. Методика составления комплексов по ритмической гимнастике.
22. Методика проведения урока по ритмической гимнастике.
23. Музыка в ритмической гимнастике.
24. Характеристика аэробики.
25. Средства и методы их использования в аэробике.
26. История возникновения и проведения праздников с использованием средств гимнастики.
27. Характеристика, классификация и назначение акробатических упражнений.
28. Основы техники балансовых акробатических упражнений.
29. Характеристика взаимодействий партнеров в парных упражнениях.
30. Основы техники темповых упражнений.
31. Техника и способы ловли партнеров в парных и групповых упражнениях.
32. Техника отталкивания в парных и групповых упражнениях.
33. Классификация прыжков на батуте.
34. Характеристика прыжков на батуте.
35. Техника безопасности при выполнении прыжков на батуте.

#### Критерии оценивания обучающегося на зачете

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетво	Знание основных положений теории при наличии

	рительно»	существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по элективной дисциплине: «Физическая культура и спорт» формируется на основе обязательных посещений практических занятий по курсу; активного участия в практических занятиях; качественной самостоятельной работы.

#### **Зачетно-экзаменационные требования**

1. Знать теоретический материал в объеме программы курса.
2. Выполнить требования учебной практики.
3. Выполнение зачетных упражнений.
4. Сдать зачет по дисциплине.

Данные варианты оценочных средств подбираются с учетом индивидуальных особенностей студентов, имеющих ограниченные возможности по следующим нозологическим признакам:

- поражение опорно-двигательного аппарата: опрос; контрольная работа; анализ практического занятия; конспект занятия; тестовые задания, выполняемые на компьютере;
- нарушение зрения: опрос; анализ практического занятия (устно),
- нарушение слуха и речи: контрольная работа; анализ практического занятия (письменно); конспект занятия; тестовые задания, выполняемые на компьютере.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Основная литература:

1. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе/ Е.А. Земсков. – М.: Физическая культура, 2008. – 192с.
2. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: учеб. пособие / В.Н. Болобан. – Киев: Высшая школа. Головное изд-во, 1988. – 128 с.
3. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник/ Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д.: Феликс, 2002. – 384 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования/ под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с.

Дополнительная литература:



1. Акулова, А.И. Руководство к самостоятельной работе студентов по теории и методике обучения базовым видам спорта (предмет «гимнастика»): учеб.-метод. пособие/ А.И. Акулова, Г.В. Бармин. – Воронеж: ВГИФК, 2018. – 54 с.
2. Акулова, А.И. Ритмическая гимнастика для 6-7 лет: учеб. пособие/ Акулова А.И. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 56 с.
3. Годик, М.А. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность/ М.А. Годик, А.М. Баралидзе. Т.Г. Киселева. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с. – (Спорт, здоровье, настроение).
4. Захарова, Н.В. Оздоровительная аэробика в высшем учебном заведении: уч. Пособие/Н.В. Захарова. – Якутск: Якутский университет, 2006. – 73 с.
5. Коркин, В.П. Парные акробатические упражнения/ В.П. Коркин. – М.: 1969. – 207 с.
6. Пушкин, С.А. Современное состояние прыжков на батуте: учеб. пособие/ С.А. Пушкин, Т.П. Бегидова, Г.В. Бармин. – Воронеж: ООО «ИТА», 2011. – 77 с.
7. Строевые и общеразвивающие упражнения на занятиях по физическому воспитанию: учеб.-метод. пособие/ А.И. Акулова, В.В. Воропаев. – переизд. ВГИФК. – 2009г. – 18 с.
8. Менхин. Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учебно-метод. пособие / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
9. Физическая культура – основа здорового образа жизни: метод. рекомендации/ В.У. Аванесов, А.И. Акулова, Г.В. Бармин, В.К. Волков, Е.Г. Камышникова, Э.М. Хатунцева. – ФГОУ ВПО «ВГИФК», 2011. – 54 с.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».**

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.  
Специализированные профессиональные СМИ:

1. [sportgymn.net.ru](http://sportgymn.net.ru);
2. [lesgaft.spb.ru](http://lesgaft.spb.ru);
3. [Narod. Ru](http://Narod.Ru);
4. [google.ru](http://google.ru);
5. [rusgymnastics.ru](http://rusgymnastics.ru);
6. [sportgymnastics.ru](http://sportgymnastics.ru);
7. [gymnast.ru](http://gymnast.ru);
8. [biogimnastika.ru](http://biogimnastika.ru);
9. [gimnactika.ru](http://gimnactika.ru);
10. [sportgymrus.ru](http://sportgymrus.ru);
11. [healthstyle.ru/gimnastika](http://healthstyle.ru/gimnastika).

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Люникс (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, операционная система Windows, программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, использование мультимедийного сопровождения, раздаточного материала, электронной почты.

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

Для проведения занятий по элективной дисциплине: «Физическая культура и спорт» (сложно-координационные виды спорта) имеется:

Гимнастический зал (корпус 1) по адресу ул. К.Маркса, д.59: проведение практических занятий и соревнований по спортивной гимнастике имеется:

- гимнастический зал на 2 комплекта снарядов с необходимым оборудованием (снаряды для женского и мужского гимнастического многоборья);

- магнитофон «Филипс» – 1 шт.
- телевизор «Самсунг» – 1 шт.
- гантели – 12 пар.
- мяч (теннисный.) – 21 шт.
- брусья параллельные – 2 шт.
- перекладина высокая – 1 шт.
- перекладина низкая – 1 шт.
- кольца на монорельсе – 1 шт.
- кольца высокие с фермой – 1 шт.
- гимнастическая стенка (шведская) – 6 шт.
- гимнастическое бревно (низкое) – 1 шт.
- гимнастическое бревно – 1 шт.
- гимнастический конь – 1 шт.
- гимнастический конь-махи – 2 шт.
- дорожка для разбега (опорный прыжок) – 1 шт.
- гимнастический козел – 1 шт.
- гимнастический стол – 1 шт.
- гимнастический мостик – 1 шт.
- хореографический станок – 1 шт.
- батут – 1 шт.
- лонжа – 2 шт.
- поролоновые маты – 10 шт.
- окладные маты – 7 шт.
- гимнастическая скамья – 6 шт.
- гимнастические палки – 20 шт.
- гимнастические канаты – 5 шт.
- зеркала для хореографии

**Методический кабинет № 401 (корпус 1) по адресу ул. К.Маркса, д.59 для проведения лекционных и семинарских занятий: (спортивная гимнастика)**

- стол-парта – 14 шт.
- скамьи – 11 шт.
- доска ученическая – 1 шт.
- экран настенный – 1 шт.
- мультимедиапроектор – 1 шт.
- ноутбук – 1 шт.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Институт имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями, получение информации из интернета используя Wi-Fi.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю

позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для **слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для **слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- для **студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все выше указанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

