

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Прикладная гимнастика рабочая программа дисциплины (модуля)


Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.03.01_2022_1143-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах: зачеты 3
в том числе:		
аудиторные занятия	14	
самостоятельная работа	89,6	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,55	14,55	14,55	14,55
Сам. работа	89,6	89,6	89,6	89,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

старший преподаватель, Гараева Р.В. 

Рабочая программа дисциплины

Прикладная гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:


49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 09.03.2023 протокол № 3.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области гимнастики
1.2	<i>Задачи:</i> - формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. Изучение дисциплины «Гимнастика» способствует решению следующих типовых задач: в области учебно-воспитательной деятельности: - осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой; - планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; - организация и проведение внеклассных мероприятий в области организационно-управленческой деятельности: - укрепление и сохранение здоровья школьников;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Методика обучения физической культуре
2.1.2	Ритмика
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Модуль Профильная подготовка

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-2: Способен проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта	
ИД-1.ПК-2: Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта	
Знает основы проектирования общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта	
ИД-2.ПК-2: Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта	
Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта	
ИД-3.ПК-2: Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта	
Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Гимнастическая терминология						
1.1	Гимнастическая терминология /Лек/	3	1	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Гимнастическая терминология /Ср/	3	24,6	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

	Раздел 2. Ритмическая гимнастика						
2.1	Ритмическая гимнастика /Лек/	3	1	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Ритмическая гимнастика /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	1	
2.3	Ритмическая гимнастика /Ср/	3	15	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Строевые упражнения						
3.1	Строевые упражнения /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Строевые упражнения /Ср/	3	15	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения						
4.1	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения /Ср/	3	15	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Прикладные упражнения						
5.1	Прикладные упражнения /Лек/	3	2	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Прикладные упражнения /Пр/	3	4	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	1	
5.3	Прикладные упражнения /Ср/	3	20	ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 6. Консультации						
6.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2		0	
	Раздел 7. Промежуточная аттестация (зачёт)						
7.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2		0	
7.2	Контактная работа /КСРАТТ/	3	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Прикладная гимнастика».

2. Фонд оценочных средств включает:

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине гимнастика, контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, примерный перечень тем рефератов, вопросы к зачету с оценкой, требования к зачету с оценкой.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Тесты

по дисциплине «Прикладная гимнастика»

I вариант

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- А) полуповорот
- Б) строевой шаг
- В) поворот
- Г) команда «Смирно»

3. Изменение строя или размещения занимающихся

- А) перестроение
- Б) размыкание
- В) смыкание
- Г) колонна

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

- А) стойка на коленях
- Б) присед
- В) сед
- Г) упор присев

5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.

- А) упор лёжа
- Б) упор на коленях
- В) упор стоя
- Г) упор на правом (левом) колене

6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- А) переворот
- Б) кувырок
- В) перекат
- Г) оборот

7. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта

- А) кувырок в сторону
- Б) круговой перекат
- В) переворот вперёд
- Г) полупереворот

8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

- А) кувырок
- Б) шпагат
- В) мост
- Г) сальто

9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

- А) курбет
- Б) стойка голова в голову
- В) равновесие спиной
- Г) пирамида

10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

- а) Треугольник
- б) Равносторонний треугольник
- в) Равнобедренный треугольник
- г) Прямоугольный треугольник

11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

- а) Захват
- б) Хват
- в) Удержание
- г) Обхват

12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike, gymnazo*, обозначающего...
- а) усиливаю
 - б) обнаженный
 - в) пластичный
 - г) упражняю
13. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:
- а) комбинация
 - б) программа
 - в) композиция
 - г) выступление
14. Акробатические упражнения:
- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
 - б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
 - в) лазанье, перелезания, переползания
 - г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку
15. Термины прыжков и соскоков зависят:
- а) от структуры и особенности двигательных действий
 - б) от положения тела в фазе полета
 - в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
 - г) от места отталкивания и приземления
16. Впервые советские гимнасты приняли участие в XV олимпийских играх в 1952 г. Назовите первого олимпийского чемпиона в многоборье среди мужчин.
- а) Валерий Муратов;
 - б) Виктор Чукарин;
 - в) Грант Шагинян.
17. Кто был первым олимпийским чемпионом в многоборье среди женщин?
- а) Мария Гороховская;
 - б) Нина Бочарова;
 - в) Галина Минаичева.
18. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...
- а) всестороннего развития физической подготовленности;
 - б) развития выносливости, скорости;
 - в) формирования правильной осанки.
19. Строевые упражнения служат ...
- а) как средство общей физической подготовки;
 - б) как средство управления строем;
 - в) как средство развития физических качеств.
20. Что называется дистанцией?
- а) Расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному.
 - б) Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся.
 - в) Расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
21. Что такое интервал?
- а) Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне.
 - б) Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге.
 - в) Расстояние между правым и левым флангом в колонне.
22. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию ...
- а) сердечно-сосудистой системы;
 - б) дыхательной системы;
 - в) вестибулярного аппарата.
23. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.
- а) Энергичное отталкивание ногами.
 - б) Опора головой о мат.
 - в) Прижимание к груди согнутых ног.
 - г) «Круглая» спина.
24. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке

- а) Медленное выполнение кувырка.
б) Перенос массы тела на руки, поставленные около плеч.
в) Раннее разгибание ног.
г) Опора кулаками о мат.
25. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?
а) Перекат с «откидыванием» плеч и головы назад.
б) Локти широко расставлены.
в) Туловище в вертикальном положении, носки оттянуты.
г) Сгибание в тазобедренных суставах.
26. Длинный кувырок вперед отличается от короткого ...
а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
в) группировкой.
27. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
а) на одной прямой;
б) как равносторонний треугольник;
в) голову ближе к коленям, чем руки.
28. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове и руках.
а) Отжимание руками от мата.
б) Прижимание подбородка к груди.
в) Отсутствие группировки.
29. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках.
а) Постановка головы на темя.
б) Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
в) Прогибание в пояснице.
г) Ноги прямые, носки оттянуты.
30. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?
а) Встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны.
б) Встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч.
в) Растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.
31. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа.
а) Ноги согнуты в коленях.
б) Плечи смещены от точек опоры кистей.
в) Ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам).
г) Ступни на носках.
32. Что неправильно при выполнении стойки на руках?
а) В стойке голова опущена вниз.
б) Прямые руки поставлены на пол, на ширину плеч.
в) Махом одной и толчком другой выход в стойку.
33. Какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?
а) Руки и ноги ставятся на одной линии.
б) Выполнение из стойки лицом по направлению движения.
в) Выполнение в вертикальной плоскости.
г) Выполнение не через стойку на руках.
34. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
а) Отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика.
б) Отталкивание обеими руками от тела козла.
в) Отталкивание одной ногой от мостика.
35. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из вися стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является ...
а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
в) прижимание подбородка к груди;
г) слабый мах ногой.
36. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на ...

- а) бруснях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

37. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.

- а) Крепкий захват каната ногами.
- б) Поочередный перехват каната руками.
- в) Подтягивание на руках.
- г) Проскальзывание ног при перехвате руками.

38. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (нале-во!) подается одновременно с постановкой на землю ...

- а) правой ноги;
- б) левой ноги.

39. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?

- а) Один.
- б) Полтора шага.
- в) Два шага.

40. Выполнение подъема силой из виса начинается с ...

- а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
- б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
- в) подтягивания.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые ответили правильно на все вопросы теста, или допустили не более 1-2 ошибок (95-100%)
- оценка «хорошо» выставляется студентам, допустившим не более 3-4 ошибок (90-94%)
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим 5-9 ошибок (82- 89%)
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, допустившим более 9 ошибок (менее 81%)

Тесты

по дисциплине «Прикладная гимнастика»

2 вариант

1. Лазание по канату:

- А. в один прием.
- Б. в четыре приема.
- В. в два приема.

2. Как выполняются неопорные прыжки?

- А. выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.
- Б. выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.
- В. таких прыжков нет.

3. Что такое вис?

- А. это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
- Б. это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.
- В. это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.

4. Кто должен находиться у места при первоначальном выполнении любого элемента?

- А. учитель.
- Б. страхующий.
- В. ученик.

5. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков.

- А. группировку.
- Б. страховку.
- В. ничего.
- Г. верны ответы А, Б.

6. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на

- а) бруснях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

7. Что такое упор?

- А.это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.
- Б.это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
- В.оба ответа верны.

8. Как необходимо выполнять кувырок назад:

- А) опираться на голову
- Б) поставить ладони за голову на мат
- В) оттолкнуться руками
- Г) сгруппироваться

9. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся выше точки опоры, называется...

- А. Опора
- Б. Вис
- В. Упор
- Г. Сед

10. Преодоление с разбега гимнастического снаряда, заранее заданным способом с опорой на руки, называется...

- А. Прыжок в высоту
- Б. Преодоление препятствий
- В. Вскок
- Г. Опорный прыжок

11. Упражнение на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняются на...

- А. Скамейке
- Б. Бревне
- В. Брусках
- Г. Дорожке

12. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд, называется...

- А. Хват
- Б. Захват
- В. Ухват
- Г. Перехват

13. Упражнения, связанные с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и с сохранением равновесия, называется...

- А. Гимнастика
- Б. Фристайл
- В. Акробатикой
- Г. Паркур

14. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову, называется...

- А. Перекаты и кувырки
- Б. Группировки и перекаты
- В. Перевороты
- Г. Переворачивание

15. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется...

- А. Стойка
- Б. Перекат
- В. Стойка на лопатках
- Г. Перекат с доставанием пола ногами за головой

16. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется...

- А. Переворот
- Б. Колесо
- В. Сальто
- Г. Стойка на руках

17. Сед с предельно разведенными ногами в стороны, называется...

- А. Сед ноги в стороны
- Б. Полушпагат
- В. Шпагат
- Г. Выпад

18. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности, называется...
- А. Окрошка
 - Б. Акробатическое соединение
 - В. Связка
19. Строевые упражнения служат ...
- а) как средство общей физической подготовки;
 - б) как средство управления строем;
 - в) как средство развития физических качеств.
20. Какая форма одежды необходима для выполнения гимнастических упражнений:
- А) спортивный костюм
 - Б) трико
 - В) резиновые сапоги
 - Г) кроссовки
21. Перечислите виды гимнастики:
- А) подтягивание в висе
 - Б) бег
 - В) лазание
 - В) кувырки
 - Г) метание мячей
22. При выполнении подтягивания, когда упражнение считается выполненным:
- А) если подбородок окажется ниже перекладины
 - Б) если плечи находятся выше перекладины
 - В) если подбородок окажется над перекладиной
23. При отжимании в упоре лёжа на полу нужно:
- А) сохранить правильное положение
 - Б) плавно согнуть руки до угла 90
 - В) коснуться грудью пола
24. Как выполнять повороты на бревне:
- А) без переступания ногами
 - Б) со сменой ног
 - В) с переступанием ногами
25. Что необходимо знать при выполнении кувырка вперед:
- А) сгруппироваться
 - Б) опереться руками о гимнастический мат
 - В) оттолкнуться
- Руками
26. Длинный кувырок вперед отличается от короткого ...
- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
 - б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
 - в) группировкой.
27. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
- а) на одной прямой;
 - б) как равносторонний треугольник;
 - в) голову ближе к коленям, чем руки.
28. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
- а) Захват
 - б) Хват
 - в) Удержание
 - г) Обхват
29. Положение учащегося, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется
- А) стойка на коленях
 - Б) присед
 - В) сед
 - Г) упор присев
30. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- а) комбинация
 б) программа
 в) композиция
 г) выступление
31. Акробатические упражнения:
 а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
 б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
 в) лазанье, перелезания, переползания
32. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...
 а) всестороннего развития физической подготовленности;
 б) развития выносливости, скорости;
 в) формирования правильной осанки.
33. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.
 а) Энергичное отталкивание ногами.
 б) Опора головой о мат.
 в) Прижимание к груди согнутых ног.
 г) «Круглая» спина.
34. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
 а) на одной прямой;
 б) как равносторонний треугольник;
 в) голову ближе к коленям, чем руки.
35. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
 а) Отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика.
 б) Отталкивание обеими руками от тела козла.
 в) Отталкивание одной ногой от мостика.
36. Из упора верхом на низкой перекладине, оборот вперед. Определите ошибку при выполнении этого элемента.
 а) Подбородок приподнят, спина прямая;
 б) хват «сверху» на ширине плеч;
 в) носки ног оттянуты.
37. Брусья параллельные. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из седа ноги врозь.
 а) Ноги согнуты в коленях, носки ног «на себя».
 б) Хват руками в 20-30 см от бедер.
 в) Спина «круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.
38. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении подтягивания.
 а) Хват сверху на ширине плеч.
 б) Ноги и туловище прямые.
 в) Подтягивание до положения – подбородок выше перекладины.
 г) Подтягивание размахиванием туловища.
39. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является ...
 а) 6 баллов;
 б) 8 баллов;
 в) 10 баллов.
40. Бревно гимнастическое. Определите ошибку при выполнении поворота кругом из исходного положения, стоя поперек, левая впереди, руки в стороны, махом правой поворот кругом.
 а) Поворот на носке левой ноги.
 б) Туловище наклонено вперед.
 в) Высокий мах правой ногой.
- Критерии оценки:
 - оценка «отлично» выставляется студентам, которые ответили правильно на все вопросы теста, или допустили не более 1-2 ошибок (95-100%)
 - оценка «хорошо» выставляется студентам, допустившим не более 3-4 ошибок (90-94%)
 - оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим 5-9 ошибок (82- 89%)
 - оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, допустившим более 9 ошибок (менее 81%)

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Примерные темы рефератов

по дисциплине «Прикладная гимнастика»

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
4. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
5. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
6. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
7. Современные тенденции развития гимнастики.
8. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
10. Педагогический анализ программ по гимнастике.
11. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
14. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
15. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
16. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
17. Особенности физического развития юных гимнастов.
18. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
19. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
20. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
21. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
22. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
23. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
24. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
25. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
26. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
27. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока гимнастики с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.
28. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.
29. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.
30. Возможности введения в урок теоретического раздела гимнастики.
31. Система домашних заданий по гимнастике и их эффективность.
32. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.
33. Содержание урока гимнастики и его отдельных частей.

Требования к оформлению рефератов:

Введение: актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 0,5 стр. (0,2-0,5 ч).

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 5-10 стр. (1,5- 3ч).

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 1 стр. (0,3-0,5ч).

Список использованной литературы: не менее 5-7 источников

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется, если требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены неочётки

выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету с оценкой

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
3. Характеристика спортивных видов гимнастики.
4. Значение гимнастической терминологии.
5. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
6. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
7. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
8. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
9. Правила записи акробатических и вольных упражнений.
10. Правила записи упражнений на снарядах.
11. Термины общеразвивающих упражнений.
12. Термины упражнений на снарядах.
13. Термины акробатических упражнений.
14. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
15. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
16. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.
17. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
18. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение.
19. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.
20. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
21. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение.
22. Правила и методика составления комплекса ОРУ.
23. ОРУ как метод развития физических качеств.
24. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.
25. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение.
26. Основные задачи применения средств гимнастики.
27. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
28. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
29. Методы обучения в гимнастике.
30. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.
31. Приемы обучения упражнениям на снарядах.
32. Этапы обучения двигательным действиям.
33. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.
34. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.
35. Опорные прыжки: классификация и особенности обучения.
36. Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.
37. Прикладные упражнения: содержание, методика обучения.
38. Формирование правильной осанки
39. Виды соревнований и их значение.
40. Положение о соревнованиях, его особенности и основные части.
41. Гимнастические снаряды. Места занятий и их оборудование.

Критерии оценивания

«зачтено» - студентом дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы.

«незачтено» - студентом дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Луценко С.А., Михайлов А.В.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012	http://www.iprbookshop.ru/29967.html
Л1.2	Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	http://www.iprbookshop.ru/65026.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.	Основы прикладной физической культуры: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2003	http://www.iprbookshop.ru/64995.html
Л2.2	Поздеева Е.А., Алаева Л.С.	Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	http://www.iprbookshop.ru/74279.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	проблемная лекция
--	-------------------

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран

318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых.

Для занятий гимнастикой предусмотрены специальные костюмы и обувь: для мужчин - майка, трико, для выполнения вольных упражнений и опорных прыжков - шорты специального покроя и чешки, для женщин - гимнастический купальник, чешки или другая обувь специального пошива. В целях предотвращения травматизма обучающиеся могут одевать тренировочные костюмы, а также использовать наколенники, голеностопники, эластичные бинты. Категорически запрещается одевать на спортивный костюм, различные броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также носить часы, кольца, перстни и др. Их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды.

В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя, выполнять упражнения на снарядах только с разрешения преподавателя, и при обеспечении условий безопасного выполнения упражнений.

К причинам травм относятся: пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных упражнений. Перед выполнением упражнений необходимо выполнить требования, предъявляемых к страхующему. Размещение возле снаряда, положение рук и места их приложения к работающему на снаряде, а также элементы самостраховки.

Большое значение имеет специальная подготовка опорно-двигательного аппарата к гимнастическим упражнениям. Для подготовки лучезапястного сустава применяются круговые движения кисти; подскоки и передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа. Для более быстрого разогревания этих суставов используются шерстяные манжетки или перчатки. Для мышц, фиксирующих лучезапястный сустав, эффективными являются упражнения с теннисным мячом.

Подготовка голеностопного сустава осуществляется круговыми движениями с сопротивлением и без него; поднятие на носках на возвышение высотой 5 см; ходьба на пальцах в балетной обуви; продвижение вперед усилием пальцев ног; прыжки в глубину.

Для подготовки локтевых и плечевых суставов применяются круговые движения, сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение этих движений с использованием гимнастических палок.

Подготовка межпозвоночных сочленений осуществляется с помощью прогибаний, наклонов, различных поворотов и круговых движений.

Нарушения правил техники безопасности: неправильная расстановка снарядов, неправильное размещение занимающихся в спортивном зале или у снаряда; неисправность снарядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления. Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся. Занимающиеся не должны мешать друг другу, пересекать путь разбега при выполнении прыжков и акробатических упражнений.

Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся.

При установке перекладины обеспечивается: вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное прикрепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Для быстрой установки перекладины на нужную высоту рекомендуется сделать постоянные разметки на стойках. При установке брусьев необходимо: следить за параллельным расположением жердей (они поднимаются и опускаются с обеих сторон путем удержания одной рукой жерди, другой — отвинчивания или завинчивания винта; нельзя стоять под жердью при ее опускании или поднимании); следить за соединением жердей со стойками; проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; передвигать брусья приподнимая их над полом; проверить устойчивость снаряда.

Высоту колец устанавливают в соответствии с ростом занимающихся; проверяют состояние тросов, ремней и пряжек, а также надежность крепления цепи в металлическом стержне, наличие трещин на кольцах. Периодически проверяют прочность крепления блоков к потолку.

При установке бревна необходимо следить, чтобы поверхность его была в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений; основание стоек плотно прилегало к полу; винты и другие виды крепления были исправны и удерживали бревно на соответствующей высоте.

При установке прыжковых снарядов обеспечивается: исправное состояние снаряда и прочное крепление его к полу; исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста. При их отсутствии используют мостики с покрытием ребристой резиной и резиновую дорожку для разбега.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку, стене или полу. На канатах не допускается завязывания узлов. Рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым поверхностям. Гимнастическая скамейка должна плотно стоять на полу, иметь гладкую поверхность. Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые часто выходят из строя.

Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек. Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

Если во время занятий обучающиеся получают травмы, то ушибы обрабатываются хлорэтилом, охлаждаются водой, после чего накладывается бинтовая повязка. Срыв кожи ладонной поверхности обрабатывается раствором перекиси водорода с последующим наложением бинтовой повязки со смягчающей мазью.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).

Студент при самостоятельном изучении дисциплины главное внимание должен уделять реферированию и конспектированию литературных источников и выполнению письменной работы по одному из разделов учебной программы. Информационная база факультета обеспечивает студентам доступ к информационным ресурсам методического кабинета. Студент должен понимать роль истории физической культуры в развитии цивилизации и связанные с ней современные социальные и этические проблемы. Иметь представление об истории в системе гуманитарного знания, владеть основами исторического мышления. Знания, полученные при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта позволяют студентам выражать и обосновывать свою позицию и отношения к историческому прошлому.

При составлении библиографического списка воспользуйтесь ГОСТ 7.0.5-2008.

При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.