

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания



А.А. Губарев

2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивно-педагогическое совершенствование  
«Спортивная гимнастика»

По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Курс – 1-4 курс (1-8 семестр) – ОФО

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н (с изменениями и дополнениями).

**СОСТАВИТЕЛЬ (И):**

доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Завадич Валентина Николаевна.


Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «24» 12 2024 г. № 7

Заведующий кафедрой ТМФВ  Е.В. Богданова


Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» 01 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС  Т.В. Загной

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

### **1.Цели и задачи учебной дисциплины**

Цель изучения дисциплины – формирование целостной системы теоретических и методических знаний, практических умений и навыков проведения учебных и учебно-тренировочных занятий в мужской и женской спортивной гимнастике, основной гимнастики на уроке физической культуры, во внеклассной работе в спортивной секции в общеобразовательной школе и внешкольной работе, изучение гимнастических комбинаций, отдельных элементов в акробатике и на гимнастических снарядах, предусмотренных комплексной программой физического воспитания для учащихся I–XI классов общеобразовательной школы.

Основные задачи:

- овладение практическим программным материалом и развитие умений его оптимального выбора для организации и проведения учебных и учебно-тренировочных занятий;
- повышение уровня развития основных двигательных качеств;
- формирование методических умений и навыков;
- овладение базовыми физическими упражнениями из основной и спортивной гимнастики и их терминологическими названиями.
- обеспечение необходимого уровня функциональной и технической подготовленности;

### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.**

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (спортивная гимнастика)» относится к блоку 1 дисциплин вариативной части Б1.В.04. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания о проведении учебных и учебно-тренировочных занятий мужской и женской спортивной гимнастики, основной гимнастики на уроке физической культуры, во внеклассной работе спортивной секции в общеобразовательной школе и внешкольной работе; о методике обучения и технике выполнения упражнений спортивная гимнастика правилах соревнований по спортивной гимнастике, основах методики развития двигательных качеств, гигиенических требованиях к проведению занятий по спортивной гимнастике, о технике безопасности на занятиях; использовании средств основной и спортивной гимнастики в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

### **3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-4 Способен	ОПК-4. 1.Знать:	Знает:

<p>проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта.</li> </ul> <p>.ОПК-4.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать основные двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса индивидуального вида спорта;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по индивидуальному виду спорта.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по индивидуальному виду спорта в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства индивидуального вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать основные двигательные действия индивидуального вида спорта, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений индивидуальным видом спорта.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- техникой индивидуального</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>упражнений индивидуальным видом спорта.</p> <p>ОПК-4.2 Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- техникой индивидуального вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по индивидуальному виду спорта; навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>	<p>вида спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по индивидуальному виду спорта;</li> <li>- навыками проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>
<p>ОПК-13</p> <p>Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>ОПК-13.1</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> <li>- положение или регламент и расписание спортивных соревнований;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> <li>- положение или регламент и расписание спортивных соревнований;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;</li> <li>- федеральные стандарты</li> </ul>

	<p>и оборудованию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта,</li> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- правила соревнований по индивидуальному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</li> <li>- виды и организацию соревнований в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- состав судейской коллегии по индивидуальному виду спорта и функции отдельных спортивных судей.</li> </ul> <p><b>ОПК-13.2</b> Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного</li> </ul>	<p>спортивной подготовки по видам спорта,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- правила соревнований по индивидуальному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</li> <li>- виды и организацию соревнований в индивидуальном виде спорта;</li> <li>- состав судейской коллегии по индивидуальному виду спорта и функции отдельных спортивных судей.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий;</li> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</li> <li>- организовывать и проводить судейство детских</li> </ul>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</li> <li>- организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта;</li> <li>- определять справедливость судейства;</li> <li>- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</li> <li>- использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</li> </ul> <p><b>ОПК-13.3</b> Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками подготовки положения о соревновании;</li> <li>- навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;</li> <li>- навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-</li> </ul>	<p>спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять справедливость судейства;</li> <li>- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</li> <li>- использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками подготовки положения о соревновании;</li> <li>- навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;</li> <li>- навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;</li> <li>- навыками участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия;</li> <li>- навыками участия в судействе спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта.</li> </ul>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия;</li> <li>- навыками участия в судействе спортивных соревнований по индивидуальному виду спорта</li> </ul>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## Структура и содержание учебной дисциплины

### 1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)				
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс	Всего
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>288</b>	<b>1152</b>
	(8 зач. ед)	(8 зач. ед.)	(8 зач. ед.)	(8 зач. ед.)	<b>32,0</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>960</b>
<b>в том числе:</b>					
Лекции	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	240	240	240	240	960
Лабораторные работы	-	-	-	-	-
Контрольные работы (модули)	-	-	-	-	-
КСР	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции и т.п.</i> )	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>176</b>
<b>Контроль</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
Форма аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	



## **1.2. Содержание разделов дисциплины**

### **Раздел 1. Технические основы основной и спортивной гимнастики на гимнастических снарядах.**

**Тема 1.** Акробатические и вольные упражнения. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных акробатических упражнений: перекаты, кувырки, стойки, перевороты, сальто, пируэты.

**Тема 2.** Опорный прыжок. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных опорных прыжков: прямых, боковых, переворотом, «Цукахара», переворот-сальто вперед.

**Тема 3.** Брусья разновысокие. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусьях: размахивание, подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки.

**Тема 4.** Бревно. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений: повороты, прыжки, акробатические элементы, вскоки, соскоки.

### **Раздел 2. Методические основы спортивной гимнастики**

**Тема 1.** Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание гимнастических упражнений.

**Тема 2.** Методика обучения упражнениям на снарядах (вольные, брусья, бревно, опорный прыжок, кольца, перекладина, конь с ручками).

### **Раздел 3. Теоретические основы спортивной гимнастики**

**Тема 1.** Психологическая подготовка.

**Тема 2.** Средства восстановления.

**Тема 3.** Техника безопасности на занятиях на всех гимнастических снарядах.

**Тема 4.** Правила соревнований: организация и проведение.

### **Раздел 4. Физическая подготовка в спортивной гимнастике**

**Тема 1.** Физическая подготовка: развитие физических качеств.

## **1.3. Практические / семинарские занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов на 4 года
		Очная форма
Раздел 1. Технические основы спортивной гимнастики		
1	Акробатические и вольные упражнения. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных акробатических упражнений: стойки, перекаты, кувырки, перевороты, сальто, пируэты.	60
2	Опорный прыжок. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных опорных прыжков: прямых, боковых, переворотом, «Цукахара», переворот-сальто вперед.	60
3	Брусья. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусьях: размахивание, подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки.	60
4	Бревно. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений; повороты, прыжки, акробатические элементы, вскоки, соскоки.	60

5	Брусья параллельные. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусьях: размахивание, подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки (вперед, назад перемахом, сальтом вперед и назад и т.д.).	60
6	Перекладина. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на перекладине: размахивание, подъемы, перелеты, повороты, стойки, соскоки (вперед, назад перемахом, сальтом вперед и назад и т.д.).	60
7	Кольца. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на брусьях: размахивание, подъемы, повороты, стойки, соскоки (вперед, назад переверотом, сальтом вперед и назад и т.д.).	60
8	Конь с ручками. Усвоение техники исполнения и методики обучения программных упражнений на коне с ручками: размахивание, повороты, махи, перемахи, скрещения, круги, соскоки (вперед, назад и т.д.).	60
9	Техника выполнения прыжков, поворотов, равновесий, танцевальных композиций.	50
10	Хореографическая подготовка в спортивной гимнастике.	60
<b>Раздел 2. Методические основы спортивной гимнастики</b>		
1	Методика обучения: методы, этапы, фазы разучивание гимнастических упражнений.	60
2	Методика обучения упражнениям на снарядах (вольные, брусья, бревно, опорный прыжок, кольца, перекладина, конь с ручками).	60
<b>Раздел 3. Теоретические основы спортивной гимнастики</b>		
1	Психологическая подготовка: тренировки психических умений и навыков	45
2	Средства восстановления.	45
3	Техника безопасности на занятиях по гимнастике в школе и спортивной гимнастике	45
4.	Правила соревнований: организация и проведение	45
<b>Раздел 4. Физическая подготовка в спортивной гимнастике</b>		
1	Физическая подготовка: развитие физических качеств	60
<b>Итого:</b>		<b>960</b>

#### 4.5. Самостоятельная работа студентов

№	Название раздела / темы	Объем
п/п		часов очная форма
1	Освоить методику развития физических способностей гимнасток	6

2	Составить и записать в форме конкретной терминологической записи комбинаций из 8-10 элементов на гимнастических снарядах	6
3	Композиционно-исполнительная подготовка и методика составления соревновательных упражнений	10
4	Многолетняя подготовка гимнасток разного возраста и ее этапы	12
5	Психологическая подготовка в спортивной гимнастике	16
6	Питание и регулирование веса гимнасток	14
7	В процессе выполнения индивидуальных заданий освоить приемы оказания первой помощи при травматических повреждениях	10
8	В дневнике самоконтроля фиксировать необходимые параметры и анализировать факторы положительных и отрицательных изменений самочувствия	16
9	Изучить этапы подготовки и проведения соревнований по спортивной гимнастике	12
10	Знать классификацию ошибок и сбавок в оценке выполнения элемента и упражнения в целом	14
11	Проанализировать технику выполнения и методику обучения упражнений на гимнастических снарядах	16
12	Методика проведения занятий по совершенствованию техники выполнения танцевальных упражнений	16
13	Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнасток	12
14	Освоить способы страховки при изучении гимнастических упражнений	16
<b>Итого</b>		<b>176</b>

## 2. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Работа в команде:* совместная работа студентов при выполнении практических работ, когда необходимо произвести ряд расчетов.

*Технология использования в обучении игровых методов* – при проведении практических занятий (развивающие и ролевые игры в формировании профессиональных умений и навыков).

*Контекстная технология обучения* (А.О. Вербицкий) – активное использование в процессе проведения практических занятий (и при подготовке к ним) профессионального контекста, что позволяет формировать профессиональные умения уже на ранних этапах учебной деятельности.

### Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
	ОФО
	1-8 семестр

Методическая подготовка (включая теоретическую)	20
Техническая подготовка	40
Физическая подготовка	40
<b>Итого:</b>	<b>100</b>

### **Методическая подготовка (включая теоретическую)**

- теоретический материал каждого года обучения содержит вопросы соответствующей тематической направленности;
- формы контроля теоретических знаний студентов определяются отдельно для каждого раздела с учетом его типа и объема программного материала;
- текущий контроль теоретических знаний предусматривает освоение студентами полного объема программного материала и получение
- положительных оценок за ответы на контрольные вопросы (устный ответ) по пятибалльной шкале оценивания.

### **Техническая подготовка**

- студенты на каждом курсе обучения в вузе совершенствуют технику выполнения элементов и композиций индивидуальной программы по основной гимнастике;
- мастера спорта и кандидаты в мастера спорта на каждом курсе обучения в вузе совершенствуют технику выполнения элементов и композиций индивидуальной программы по спортивной гимнастике;
- порядок выполнения упражнений на оценку и их конечный уровень сложности определяется студентами произвольно с учетом индивидуального уровня сформированности двигательных умений и развития двигательных качеств;
- композиция считается засчитанной, если качество ее выполнения оценено не ниже чем на 8,0 баллов по 10-ти балльной гимнастической шкале оценивания;
- сумма рейтинговых баллов за техническую подготовленность определяется путем сложения высших баллов за каждый вид индивидуального многоборья; максимальная сумма у женщин – 40 баллов (четыре композиции: вольные упражнения, брусья, бревно, опорный прыжок).

### **Физическая подготовка**

- уровень развития основных двигательных качеств студентов определяется путем выполнения соответствующих нормативов, свидетельствующих об уровне развития скоростно-силовой подготовки, статической силы и динамической силы, гибкости;
- рейтинговое оценивание каждого норматива осуществляется по 4-х

балльной шкале;

- разрешается произвольное количество попыток (в течение этапа обучения) для выполнения любого норматива;
- сумма рейтинговых баллов за физическую подготовленность определяется путем сложения наивысших оценок за выполнение соответствующих нормативов; максимальная сумма – 40 баллов (10 нормативов по 4 балла);
- невыполнение любого норматива даже на 1 балл свидетельствует о том, что студент не усвоил программный практический материал, даже при условии превышения им общей минимальной суммы рейтинговых баллов, позволяющей получить зачет.

### 3. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится во временные интервалы преподавателем, ведущими практические занятия по учебной дисциплине в следующих формах:

- индивидуальный опрос;
- тестирование физических качеств;
- качество выполнения упражнений гимнастического многоборья.

#### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	

<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнениями одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий вы- полнены с ошибками	Хорошо	<b>75–82</b>	Зачтено
<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	Удовлетворительно	<b>63–74</b>	
<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	Удовлетворительно	<b>50–62</b>	
<b>ФХ</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Неудовлетворительно	<b>21–49</b>	Не зачтено
<b>Ф</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	

#### **4. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

##### **А) Основная литература:**

1. Гимнастика. Методика преподавания [Текст] : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск ; М. : Новое знание : ИНФРА-М, 2021. – 335 с.
2. Гугин А.А. Гимнастика в школе [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 210 с.
3. Рейзин В.М. Гимнастика в высшей школе / Рейзин В.М.; В.М. Рейзин, В.М. Миронов, А.С. Ищенко. – Минск : Вышэйш. школа, 1981. – 118 с.
5. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т.М. Лебедихина. – 2-е изд. – Саратов : Профобразование, 2021. – 110 с. – ISBN 978-5-4488-1120-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/104898.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Поваляева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65026.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Королев, П. Ю. Спорт ЛИН Спортивная гимнастика : учебно- методическое пособие / П. Ю. Королев. – 2-е изд., перераб., доп. – Воронеж : ВГАС, 2022. – 206 с. – Текст : электронный // Лань : электронно- библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/310334> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. – Омск : СибГУФК, 2017. – 72 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/107589> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### **Б) Дополнительная литература:**

1. Черноштан А.Г. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья : учебное пособие / А.Г. Черноштан; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 60 с.
2. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Королев, П. Ю. Спортивная гимнастика ЛИН : методические рекомендации

/ П. Ю. Королев, С. М. Нуртдинов, П. К. Зайфиди. – Воронеж : ВГАС, 2021. – 65 с. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/253742> (дата обращения: 01.01.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **6.Интернет-ресурсы**

1. Гимнастика. – [Электронный ресурс]. – URL. – Режим доступа : <https://old.bigenc.ru/sport/text/2360467>
2. Гимнастика для взрослых. – [Электронный ресурс]. – URL. – Режим доступа : [https://orexis.ru/poleznое/chto\\_takoe\\_gimnastika/](https://orexis.ru/poleznое/chto_takoe_gimnastika/)
3. Гимнастика в школе. – [Электронный ресурс]. – URL. – Режим доступа : [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/gimnastika\\_v\\_shkole](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/gimnastika_v_shkole)

## **7.Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы: гимнастический зал, комплект основного и дополнительного гимнастического инвентаря и оборудования – перекладина, конь с ручками, брусья параллельные, брусья разновысокие, кольца, гимнастический конь для опорных прыжков, гимнастическое бревно, гимнастические маты и скамейки, гимнастический ковер для вольных упражнений, гимнастические мостики, дополнительные гимнастические снаряды, мячи набивные, обручи, гимнастические палки, гантели, тренажеры, плакаты, мульти- медийные средства, наборы слайдов или кинофильмов, демонстрационные приборы.



## 8.Лист дополнений и изменений

[illegible]