

# 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	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>
Учебный план	49.03.01_2024_1144-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>4 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	144	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 3
аудиторные занятия	14	
самостоятельная работа	125,6	
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	6	2	6
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,55	14,55	14,55	14,55
Сам. работа	125,6	49,4	125,6	49,4
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	144	67,8	144	67,8

Программу составил(и):

*старший преподаватель, Гараева Римма Валерьевна*

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 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

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

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний, умений и навыков в области прикладной 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. 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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Биохимия
2.1.3	Гимнастика и методика преподавания
2.1.4	Педагогика
2.1.5	Биомеханика
2.1.6	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.7	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Методика обучения физической культуре
2.2.2	Модуль Методическая подготовка
2.2.3	Модуль Предметная подготовка
2.2.4	Педагогическая

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>ИД-1.УК-7: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</b>	
Знает как определить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей; Владеет методиками оценки уровня физического развития и физической подготовленности;	
<b>ИД-2.УК-7: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</b>	
Знает содержание компонентов технологий ЗОЖ, структуру и форму физических упражнений; Знает как физические упражнения воздействуют на организм занимающихся и умеет осуществлять отбор тех упражнений, которые будут содействовать улучшению функциональных и двигательных возможностей; Умеет использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом	
<b>ПК-2: Способен проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта</b>	

<b>ИД-1.ПК-2: Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта</b>
обладает специальными знаниями и умениями в области прикладной гимнастики
<b>ИД-2.ПК-2: Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта</b>
решает систему задач обучения и воспитания средствами прикладной гимнастики
<b>ИД-3.ПК-2: Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта</b>
ладает навыками применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Прикладные упражнения</b>						
1.1	Равновесие, метание, простые прыжки, лазанье /Лек/	3	4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Равновесие, метание, простые прыжки, лазанье /Пр/	3	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	6	
1.3	Равновесие, метание, простые прыжки, лазанье /Ср/	3	10,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 2. Строевые упражнения</b>						
2.1	Строевые упражнения /Ср/	3	17	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 3. Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения</b>						
3.1	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения /Ср/	3	22	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 4. Консультации</b>						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
	<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	
5.2	Контактная работа /КСРАТт/	3	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2 ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7		0	

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

#### Примерные темы рефератов

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.

#### Перечень вопросов к зачету

1. Теоретические основы и методические приемы музыкально-ритмического воспитания
2. Методические принципы ритмического воспитания.
3. Методика совершенствования двигательной культуры: принципы соединения различных движений рук, ног и туловища в комбинациях
4. Методы подбора музыкального произведения в соответствии с характером выполняемого упражнения.
5. Строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении
6. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка
7. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки.
8. Упражнения на внимание, игры и эстафеты
9. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, общая характеристика
10. Общеразвивающие упражнения индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые
11. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой
12. Общеразвивающие упражнения с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем
13. Общеразвивающие упражнения с элементами ритмической гимнастики с элементами хореографии и художественной гимнастики
14. Методика проведения ОРУ
15. Назначение подготовительных упражнений. Назначение подводящих упражнений
16. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.

17. Термины общеразвивающих упражнений.
18. Термины упражнений на снарядах.
19. Термины акробатических упражнений.
20. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
21. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
22. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.
23. Правила и методика составления комплекса ОРУ.
24. ОРУ как метод развития физических качеств.
25. Содержание ОРУ на вспомогательных снарядах
26. Особенности их проведения ОРУ на вспомогательных снарядах
27. Назначение игр и эстафеты в гимнастике
28. Применение игр и эстафеты в гимнастике
29. Основные задачи применения средств гимнастики.
30. Прикладные упражнения: содержание.
31. Прикладные упражнения: методика обучения.
32. Переползание, переноска партнера и груза
33. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату.
34. Формирование правильной осанки

## 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Тесты

по дисциплине «Прикладная гимнастика»

1 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, перелезание, переползание
  - 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) Прижатие 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) Прижатие 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) брусьях;  
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 вися начинается с ...  
а) постановки правой руки в упор локтем вверх;  
б) постановки левой руки в упор локтем вверх;  
в) подтягивания.

#### 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) брусьях;  
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. Брусьях  
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  
Г) кувьрки  
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 кувьрка вперёд:  
А) сгруппироваться  
Б) опереться руками о гимнастический мат  
В) оттолкнуться  
Руками
26. Длинный кувьрок 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 учащихся, 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.)**

ОРУ как метод развития физических качеств.

Содержание ОРУ на вспомогательных снарядах

Особенности их проведения ОРУ на вспомогательных снарядах

Назначение игр и эстафеты в гимнастике

Применение игр и эстафеты в гимнастике

Основные задачи применения средств прикладной гимнастики.

Прикладные упражнения: содержание.

Прикладные упражнения: методика обучения.

Переползание, переноска партнера и груза

Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату.

Формирование правильной осанки

Практические задания:

Составить и записать 10 общеразвивающих упражнений без предмета

Составить и провести игру или эстафету с использованием средств прикладной гимнастики

### **5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Вопросы к зачету

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.

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	Журавин М.Л., Сайкина Е.Г.	Теория и методика гимнастики: учебник	Москва: ИЦ Академия, 2012	
Л1.2	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29967.html">http://www.iprbookshop.ru/29967.html</a>
Л1.3	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a>

#### 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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a>
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74279.html">http://www.iprbookshop.ru/74279.html</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS WINDOWS
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
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

	презентация
--	-------------

ситуационное задание
----------------------

### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
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
212 А2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, кафедра
322 А2	Компьютерный класс. Лаборатория информатики и информационно-коммуникативных технологий. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, ученическая доска, подключение к сети Интернет

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

Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины «Прикладная гимнастика», студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. 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.

По дисциплине «Прикладная гимнастика» предусмотрено выполнение рефератов, При подготовке к практическим и лабораторным занятиям студент может использовать как рекомендованную литературу, так и доступные электронные ресурсы, которые он должен указать в ссылках.

Конспектирование – (от лат. cons-pectus – обзор, очерк), краткое письменное изложение содержания статьи, книги, лекции, включающее в себя основные положения и их обоснование фактами, примерами и т. д. В процессе конспектирования учатся выделять главное, последовательно излагать материал, устанавливать связи между отдельными положениями. Конспектирование развивает логическое мышление.

Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения

Общеразвивающие упражнения выполняются различными частями тела без предметов и с предметами, а также и на снарядах. Они оказывают избирательное воздействие на отдельные группы мышц, части тела и на весь двигательный аппарат в целом, оказывают положительное влияние на формирование осанки, облегчают процесс овладения разнообразными навыками. Физическая нагрузка регулируется соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числа повторений, темпа, интенсивности и последовательности их выполнения. Это позволяет постепенно повышать работоспособность и жизнедеятельность организма.

Общеразвивающие упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, имеющих различное назначение (разминка, утренняя гимнастика, корригирующая, или лечебная,



гимнастика и др.).

1. При подаче команд и распоряжений: умение подавать команды без музыкального сопровождения; умение подавать команды соответствии с музыкальным сопровождением; умение четко подавать команды и распоряжения; умение рационально использовать силу голоса (в зависимости от расположения группы, количественного состава ее, места подачи команд и т. д.); умение правильно эмоциональную окраску командному голосу.
2. При выборе места показа и показе упражнений: умение технически правильно выполнять упражнения в целом; умение четко правильно выполнять упражнения по частям; умение использовать «зеркальным изображением» при показе упражнений; умение быстро ориентироваться в выборе места показа; правильно выделять основное звено в структуре движений показа.
3. При контроле за выполнением упражнений и неправ. ошибок: умение определять индивидуальные ошибки в технике выполнения упражнений; умение определять общие ошибки в выполнении упражнений; умение осуществлять контроль каждой выполняемой упражнениями занимающимися; умение предупредить ошибки в технике выполнения упражнений; умение использовать специальные и подготовительные упражнения с возрастными особенностями занимающихся.
4. При соблюдении правильной методической последовательности изучения упражнений: умение чередовать упражнения и физиологическому признаку; умение чередовать упражнения по физиологическому признаку; умение соблюдать при обучении правило от простого к сложному; умение обучать гимнастическим упражнениям с учетом возрастных особенностей занимающихся; подбирать упражнения в соответствии с педагогическими задачами обучения; умение методически правильно чередовать средства гимнастики в процессе обучения.
5. Дозирование физической нагрузки в соответствии с возрастными особенностями занимающихся: умение дозировать нагрузку путем изменения напряжения мышц при выполнении движений; умение дозировать нагрузку путем изменения количества повторения движений; умение дозировать нагрузку путем изменения последовательности выполняемых упражнений; умение дозировать нагрузку путем изменения темпа движений или длительности перерыва между выполнением определенных упражнений.

При разработке комплексов общеразвивающих упражнений:

1. Продумать в целом весь комплекс упражнений с тем, чтобы он содержал упражнения на все мышечные группы и суставные соединения.
2. Определить последовательность упражнений – сверху – вниз.
3. Записать названия упражнений в столбик.
4. Продумать исходные положения ног и рук.
5. Записать последовательность движений отдельными частями тела в упражнении на 4-8 счетов.

Для подготовки к проведению:

1. Разработанный комплекс ОРУ выучить в соответствии с требованиями терминологии:
  - последовательность выполнения упражнений;
  - названия исходных положений;
  - названия движений отдельных частей тела;
2. Для отработки «зеркального показа» проговорить вслух с одновременным выполнением перед зеркалом всех упражнений с названием и.п. и ведением счёта.

Ритмическая гимнастика

Для упражнений в беге

Подобрать музыку в соответствии с упражнениями

1 трек

Руки вверх – вниз повторить 12 раз

Руки в стороны – вниз повторить 12 раз

Затем вверх – вниз в стороны – вниз повторить 12 раз

Затем шаг вправо руки в стороны, приставной – вниз, шаг влево руки в стороны, приставной – вниз.

Затем всё соединить.

2 трек

Шаг вправо руки в стороны правая выше,

Шаг влево руки в стороны левая выше. Повторить 4 раза затем добавляем руки дугами снизу вперед вверх правая, левая сверху вперед вниз 4 раза затем соединить.

Добавляем выпады выпад вправо-вперед, приставить ногу наклон вперед, тоже влево вперед до конца мелодии

3 трек отдыхаем

4 трек

1. Выпад вперед вправо, приставляя ногу наклон влево, руки вверх-влево, тоже с выпадом влево выполнять через такт. Затем добавляем наклон вперед руки вперед, соединяем по 4 движения два вправо, два влево 4 вперед.

2. полька вправо полька влево руки произвольно двигаются вверх-в стороны

3. Подскоки с махом согнутой ногой и прямой.

4. Затем прыжки вверх правая в сторону, затем левая в сторону.

5. Руки в стороны, вверх, вниз восстанавливаем дыхание до конца

Строевые упражнения В соответствии с задачами формирования профессионально-педагогических умений и навыков у студентов формируются в основном навыки управления процессом обучения:

Строевые упражнения – совместные действия в строю. Они включают в себя различные способы действий на месте, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания. Одни из них предусмотрены Строевым уставом Вооруженных Сил, другие утвердились в процессе практической работы по гимнастике. С помощью строевых упражнений преподаватель целесообразно и организованно размещает занимающихся во время занятий, воспитывает навыки коллективного действия. Эти упражнения имеют большое прикладное и дисциплинирующее значение, способствуют формированию правильной осанки, строевой выправки, воспитанию чувства ритма и темпа. Они применяются на уроках физического воспитания, в массовых гимнастических выступлениях, на физкультурных парадах, различных праздничных смотрах, демонстрациях и т. п.

Для проведения строевых упражнений;

1. Записать вид упражнений (приёмы, перестроения на месте и в движении, фигурная маршировка.
2. Нарисовать схему передвижения с указанием направления в границах зала.
3. Последовательно записать все команды и распоряжения.

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения: ходьба, бег, метание, лазание, перелезание, преодоление препятствий, поднятие и переноска груза, равновесия. Выполняя их, занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. Прикладные упражнения, применяемые в комплексе, служат также средством разностороннего физического развития.

Для изучения прикладных упражнений;

1. Записать вид упражнений (ходьба, бег, упражнения в равновесии, переноска грузов и др.)
2. Определить место проведения в границах зала.
3. Последовательно записать все команды и распоряжения.
4. Продумать дозировку в соответствии с уровнем физического развития и подготовленности