

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА
(ГИМНАСТИКА)**

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2022

Форма обучения
заочная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория, методика и практика базовых видов спорта (Гимнастика)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Мазитова Н.В.

Мунирова Е.А.

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 23.04.2026 , протокол № 8

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000FB95A1
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины «Теория, методика и практика базовых видов спорта» - сформировать у студентов профессионально значимые компетенции, связанные с освоением техники и методики преподавания базовых видов спорта в соответствии с требованиями ФГОС и способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания компонентов основных и дополнительных образовательных программ;
- сформировать у студентов умение разрабатывать программы формирования образовательных результатов, в том числе универсальных учебных действий (УУД), и системы их оценивания;
- овладение знаниями о целях и задачах учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС;
- приобретение навыка применения форм, методов, приемов и средств организации учебной, внеучебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями;
- умение осуществлять отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов, обучающихся с целью их применения в учебном процессе по базовым видам спорта;
- осуществляет корректировку достижения образовательных результатов в соответствии с выявленными трудностями в обучении по базовым видам спорта.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)	ОПК-15 : Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15.1к : Перечисляет и дает характеристику действиям по организации и обеспечению безопасного проведения занятий и массовых мероприятий по физической культуре и спорту	РД9	Знание	Знает основные правила по соблюдению техники безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечками первой медицинской помощи
		ОПК-15.2к : Ведет учет технического состояния применяемого инвентаря и	РД10	Умение	Умеет учитывать качество и надёжность инвентаря и оборудования, состояние мест проведения занятий; оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

	оборудования; способен оказать первую доврачебную помощь			
ОПК-3 : Способен проводить занятия и физкультурно- спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями	РД1	Знание	Знает теоретические основы и принципы использования средств и методов из различных двигательных практик
	ОПК-3.2к : Осуществляет реализацию разработанных занятий в рамках решения задач физического воспитания используя базовые виды двигательной деятельности, игровые и соревновательные методы	РД3	Умение	Умеет проектировать учебно- тренировочные занятия; решать, образовательные, развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи в процессе занятий по спортивной подготовке и оздоровлению занимающихся
	ОПК-3.3к : Осуществляет дозировку нагрузки и восстановле- ния при реше- нии ключевых задач физического воспитания с учетом возрастных и психофизических особенностей	РД4	Навык	Владеет способами регулирования и контроля нагрузки при проведении различных физкультурно- спортивных мероприятий
ОПК-7 : Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1к : Обосновывает факторы и причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту	РД5	Знание	Знает травмоопасные условия жизнедеятельности и причины распространенных заболеваний
	ОПК-7.2к : Выполняет требования норм безопасности в процессе учебно-	РД6	Умение	Умеет организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях физическими упражнениями; проводит профилактику травматизма

		тренировочного занятия			
		ОПК-7.3к : Владеет оперативными приемами оказания доврачебной помощи	РД7	Навык	Владеет навыками оказания первой доврачебной помощи

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Развитие патриотизма и гражданской ответственности	Гражданственность	Активная жизненная позиция
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Развитие культуры здорового образа жизни	Высокие нравственные идеалы	Активная жизненная позиция
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи	Взаимопомощь и взаимоуважение	Внимательность к деталям
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Воспитание культуры диалога и уважения к мнению других людей	Взаимопомощь и взаимоуважение	Гибкость мышления

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Изучение дисциплины «Теория, методика и практика базовых видов спорта» предусмотрено в обязательной части учебного плана, предметно-методический модуль по профилю "Физическая культура".

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Часть УП	Семестр (ОФО)	Трудоемкость	Объем контактной работы (час)	СРС	
------------------	----------	---------------	--------------	-------------------------------	-----	--

	Форма обучения		или курс (ЗФО, ОЗФО)	(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			Форма аттестации
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
49.03.01 Физическая культура	ЗФО	Б1.Б	2	4	34	8	24	0	2	0	254	Э

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ЗФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ЗФО

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 335 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2139303> (дата обращения: 31.05.2026)

2. Печеневская, Н. Г. «ТиМ ОБВС: Гимнастика» строевые упражнения : учебно-методическое пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. — Омск : СибГУФК, 2022. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/398735> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Чертов, Н. В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. - 154 с. - ISBN 978-5-9275-4211-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2039093> (дата обращения: 31.05.2026)

7.2 Дополнительная литература

1. В. В. Сизоненко. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ. ГИМНАСТИКА. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] , 2022 - 115 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/bazovye-i-novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-gimnastika-479048>

2. Мезенцева, В. А. Оздоровительная гимнастика для лиц с ограниченными возможностями здоровья : методические указания / В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак. — Самара : СамГАУ, 2021. — 28 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222197> (дата обращения: 25.05.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
2. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
3. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
4. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- □ VMware Horizon ViewStandard
- □ Adobe Acrobat Reader
- □ Adobe Flash Player
- □ Microsoft Office 2010 Standard Russian
- □ Mozilla Firefox Russian

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА
(ГИМНАСТИКА)**

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2022

Форма обучения
заочная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ)	ОПК-15 : Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15.1к : Перечисляет и дает характеристику действиям по организации и обеспечению безопасного проведения занятий и массовых мероприятий по физической культуре и спорту
		ОПК-15.2к : Ведет учет технического состояния применяемого инвентаря и оборудования; способен оказать первую доврачебную помощь
	ОПК-3 : Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями
		ОПК-3.2к : Осуществляет реализацию разработанных занятий в рамках решения задач физического воспитания используя базовые виды двигательной деятельности, игровые и соревновательные методы
		ОПК-3.3к : Осуществляет дозировку нагрузок и восстановления при решении ключевых задач физического воспитания с учетом возрастных и психофизических особенностей
	ОПК-7 : Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1к : Обосновывает факторы и причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту
		ОПК-7.2к : Выполняет требования норм безопасности в процессе учебно-тренировочного занятия
		ОПК-7.3к : Владеет оперативными приемами оказания доврачебной помощи

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ОПК-3 «Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	
	ре	ре		

	3- та	3- та		
ОПК-3.1к : Обосновывает применение определенных средств и методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом форм задач и специфики занятий физическими упражнениями	РД 1	Зн ан ие	Знает теоретические основы и принципы использования средств и методов из различных двигательных практик	Перечисляет и дает оценочную характеристику физическим упражнениям и способам их выполнения
ОПК-3.2к : Осуществляет реализацию разработанных занятий в рамках решения задач физического воспитания используя базовые виды двигательной деятельности, игровые и соревновательные методы	РД 3	У ме ни е	Умеет проектировать учебно-тренировочные занятия; решать, образовательные, развивающие, оздоровительные и воспитательные задачи в процессе занятий по спортивной подготовке и оздоровлению занимающихся	Разрабатывает и проводит занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания и других базовых видов двигательной деятельности
ОПК-3.3к : Осуществляет дозировку нагрузки и восстановление при решении ключевых задач физического воспитания с учетом возрастных и психофизических особенностей	РД 4	На вы к	Владеет способами регулирования и контроля нагрузки при проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий	Регулирует объем и интенсивность нагрузки, время интервалов отдыха; проводит оперативную диагностику физического состояния занимающихся

Компетенция ОПК-7 «Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь»

Таблица 2.2 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Ко д ре з- та	Ти п ре з- та	Результат	
ОПК-7.1к : Обосновывает факторы и причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту	РД 5	Зн ан ие	Знает травмоопасные условия жизнедеятельности и причины распространенных заболеваний	Дает описание травмоопасным и патогенным ситуациям, возникающим в залах и на открытых площадках во время занятий физическими упражнениями
ОПК-7.2к : Выполняет требования норм безопасности в процессе учебно-тренировочного занятия	РД 6	У ме ни е	Умеет организовывать и обеспечивать безопасность на занятиях физическими упражнениями; проводит профилактику травматизма	Демонстрирует грамотные действия по организации безопасности на тренировочной площадке
ОПК-7.3к : Владеет оперативными приемами оказания доврачебной помощи	РД 7	На вы к	Владеет навыками оказания первой доврачебной помощи	Оказывает первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях, переломах, обмороках

Компетенция ОПК-15 «Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий»

Таблица 2.3 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения
--	-----------------------------------	--

	Ко д ре з- та	Ти п ре з- та	Результат	
ОПК-15.1к : Перечисляет и дает характеристику действиям по организации и обеспечению безопасного проведения занятий и массовых мероприятий по физической культуре и спорту	РД 9	Зн ан ие	Знает основные правила по соблюдению техники безопасности во время проведения спортивно-массовых мероприятий ; порядок оснащения спортивных залов средствами пожаротушения и аптечками первой медицинской помощи	Излагает правила и алгоритмы действий при возникновении и травмоопасных ситуаций, обосновывает способы их устранения; оптимизирует размещение оборудования с учетом специфики занятий и соревнований
ОПК-15.2к : Ведет учет технического состояния применяемого инвентаря и оборудования; способен оказать первую доврачебную помощь	РД 10	У ме ни е	Умеет учитывать качество и надёжность инвентаря и оборудования, состояние мест проведения занятий; оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.	Осматривает инвентарь перед тренировочным занятием, ведет журнал учета эксплуатации и оборудования в процессе организации спорт массовых мероприятий; оказывает первую доврачебную помощь

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Собеседование №1-№2 (по 10 баллов за каждую)	Разноуровневые задачи и задания №1-№2 (по 10 баллов за каждую)	Рангоуровневые задачи и задания №3-№4 (по 10 баллов за каждую)	Список вопросов	Тест (по 10 баллов за каждую)	Итого
Лекции	20					20
Практические занятия		20	20			40
Самостоятельная работа					10	10
Промежуточная аттестация				20	10	30
Итого	20	20	20	20	20	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
----------------------------	------------------------------------	--

от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обладает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Собеседование – защита индивидуального задания

Перечень тем для собеседования

I. "Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования"

1. нормативно-правовые основания;
2. структура федерального компонента;
3. обязательный минимум содержания;
4. требования к уровню подготовки выпускников

II. Характеристика компонентов дополнительных образовательных программ в системе общего, коррекционного и инклюзивного образования

1. "Закон об образовании в Российской Федерации" № 273 ФЗ,
2. Федеральный государственный образовательный стандарт по виду спорта:
 - нормативно-правовые основания;
 - структура федерального компонента;
 - обязательный минимум содержания;
 - требования к уровню подготовки спортсменов;
 - порядок реализации федерального компонента.

Краткие методические указания

Для того, чтобы успешно пройти собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).

- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;

- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	8 - 10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	6 - 7	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	4 - 5	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2 - 3	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	0 - 1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.2 Пример разноуровневых задач и заданий

Необходимо разработать 5 конспекто урока по физической культуре для здоровых учеников и учащихся с особыми образовательными потребностями (содержание основной части подбирается исходя из содержания примерных программ по предмету физическая культура для специальных коррекционных школ).

Оформить конспект урока согласно шаблона.

Конспект урока №1

Тема: _____

Группа занимающихся (класс) _____

Задачи урока _____

Инвентарь _____

Преподаватель _____

Дата проведения _____

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная				
Основная				
Заключительная				

Краткие методические указания

Методические рекомендации для подготовки конспекта урока

Конспект урока является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в конспекте.

При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В конспекте урока формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части урока и указаны в специальной графе конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать возможно конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий.

Содержание уроков по физической культуре определяется государственными программами и поурочным рабочим планом на четверть.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке.

Первоначально при составлении конспекта урока определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей. Студент при написании конспекта должен учитывать задачи

основной части занятия, чтобы правильно подобрать комплекс подводящих и подготовительных упражнений для изучения того или иного технического приёма.

Содержание подготовительной части должно быть подчинено содержанию основной части урока. Оно должно обеспечивать готовность учащихся к психо-физиологическим нагрузкам и качественному усвоению учебного материала основной части. Успешное решение такой задачи возможно лишь в том случае, если в конце подготовительной части будут предложены упражнения, сходные с упражнениями основной части урока: по структуре, по характеру проявления физических качеств. Содержание данной части следует разрабатывать после того, как определено содержание основной части.

Содержание основной части урока (при доступности его двигательным и познавательным возможностям контингенту занимающихся) должно обеспечить, с одной стороны, полноценность решения всего комплекса запланированных в уроке педагогических задач, с другой стороны, максимально возможную разносторонность образовательно - воспитательных и оздоровительно - развивающих воздействий на организм и личность занимающихся.

Содержание заключительной части урока обусловлено характером и степенью проявления психо-физиологических реакций занимающихся на предлагаемые им нагрузки в предыдущих частях урока. Кроме упражнений релаксирующего характера (ходьбы и бега с постепенным снижением темпа, дыхательных упражнений, упражнений на внимание) должны быть предложены такие упражнения специального характера, снижающие излишние напряжения отдельных групп мышц, регулирующие эмоциональное состояние. Например, если в конце основной части урока предлагались преимущественно силовые упражнения, то необходимо включить в заключительную часть упражнения на расслабление соответствующих групп мышц; если предлагались упражнения, требующие распределения внимания на несколько объектов, как при игре в баскетбол, целесообразно использовать упражнения на концентрацию внимания; если предлагались упражнения скоростно-силового характера, то целесообразно включать какие-либо передвижения в равномерном темпе с постепенным снижением скорости передвижения до перехода на ходьбу и т.п.

Степень соответствия оформления конспекта урока (занятия) перечисленным требованиям является критерием его оценки.

- Грамотно и корректно сформулированы конкретные задачи урока и последовательность их решения;
- Предлагаемое содержание урока соответствует поставленным задачам, подготовленности занимающихся и условиям его проведения;
- Соблюдается структура урока по времени и содержанию материала;
- В конспекте урока присутствует обоснованность предлагаемых упражнений, дозировки нагрузки;
- Целесообразно подобраны и подробно раскрыты организационно-методические указания в конспекте урока;
- Терминологическая грамотность записаны упражнения.

Конспект не оценивается, если в конспекте имеются следующие существенные недостатки:

- Отсутствует правильная постановка конкретных целей и задач;

Неправильно подобраны комплексы упражнений и величина нагрузки для различных групп занимающихся

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	8 - 10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему

4	6 - 7	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	4 - 5	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2 - 3	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	0 - 1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.3 Пример разноуровневых задач и заданий

Разработать положение о проведении соревнований для здоровых учеников и учащихся с особыми образовательными потребностями

Шаблон "Положения о соревновании"

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по спортивной гимнастике

Место проведение _____

Учащиеся _____

1. Цель:

Задачи:

2. Время и место проведения:

Соревнования проводятся _____

Начало соревнований _____

3. Руководство проведением соревнований:

Главный судья – _____

Судья _____

Секретарь _____

4. Участники соревнований:

К соревнованиям допускаются учащиеся _____

Количество участников – _____

5. Определение победителей:

Соревнования проводятся по правилам соревнований по спортивной гимнастике.

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных баллов.

6. Награждение:

Призеры соревнований награждаются грамотами и медалями.

ПРАВИЛА

проведения соревнований по спортивной гимнастике.

- Построение (участники выходят под музыку)
- Приветствие судьи с участниками соревнований. Напутствующие слова:
«Желаем победить в честной борьбе и всем остаться с хорошим настроением!»
И.Т.Д.

Главный судья: _____

Судья на этапах: _____

7.Этапы соревнований.

- **8.Подведение итогов (подсчет результатов)**

- Построение.
- **9.Награждение победителя, вручения диплома и медали.**

Выход из зала.

Краткие методические указания

Разноуровневые задачи и задание является частично регламентированной, практико-ориентированной задачей, имеющей нестандартное решение и позволяющей диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, для решения практических задач. В процессе защиты разноуровневных задач и заданий студенты учатся аргументировать собственную точку зрения, демонстрируют понимание способов применения знания в практической плоскости его применения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Студенту после освоения лекционного и практического материала предлагается составить рабочие документы по вышеперечисленным темам (проектная документация, технологическая карта проектного задания, презентация проекта и т.п.). Затем на практическом занятии провести (по графику) защиту задания.

Основным условием положительной оценки за разработку является наличие творческих компонентов педагогического воздействия (педагогического приема, не стандартного учебного задания, использование не традиционного инвентаря и т.п.). На заключительном практическом занятии студенты защищают свои разработки в виде сообщения с последующим интерактивным обсуждением в группе.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	8 - 10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	6 - 7	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначительные неточности
3	4 - 5	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2 - 3	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	0 - 1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.4 Примерные темы для опроса

1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, специального и инклюзивного образования
2. Характеристика компонентов дополнительных образовательных программ в системе общего, специального, инклюзивного образования
3. Анализ содержания ФГОС начального общего образования, ФГОС основного общего образования и ФГОС для детей с ОВЗ.
4. Планирование уроков по физической культуре с учетом материально-технических и кадровых условий образовательной организации для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.
5. Структура урока по гимнастике с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
6. Оборудование спортивных площадок для занятий гимнастикой.
7. Организация и содержание работы по гимнастике в школе для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.
8. Задачи и характерные особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах по гимнастике с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.
9. Методика проведения учебно-тренировочных занятий в группах начального обучения детей по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
10. Особенности построения и методика проведения занятий учебно-тренировочных группах по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
11. Физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

12. Принципы тренировки.
13. Средства, методы тренировки в гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
14. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости в гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.
15. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов по гимнастике, с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.
16. Изменение объема и интенсивности в круглогодичной тренировке по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.
17. Непосредственная подготовка к соревнованиям по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.
18. Предупреждение травм.
19. Организация и проведение соревнований по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.
20. Положение о соревновании и его составление по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно сдать экзамен по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	19–20	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции
4	16–18	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует.
3	13–15	Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии неактивен.
2	9–12	Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
1	0–8	Проявляется полное отсутствие знаний.

5.5 Примеры тестовых заданий

1 семестр

1. Гимнастика – ЭТО воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости:

А) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Выбери основные задачи гимнастики:

А) 1. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. 2. Гармоническое развитие ноги, направленное на всестороннее совершенствование удара ноги, укрепление голени, обеспечивающее творческое долголетие

Б) Гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечивающее творческое долголетие. 2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями. 3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств

В). Формирование организаторских умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. 2. Воспитание и совершенствование физических способностей для работы грузчиком, укрепление здоровья, обеспечивающее творческое долголетие.

3. Методы — это дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся:

А) Структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) Способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

4. Классификация видов гимнастики:

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений:

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

6. В неё входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

Г) Тяжелая атлетика

7. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами:

А) Спортивная аэробика

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

8. История гимнастики — это

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

9. Гимнастическая терминология — это...

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

10. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...:

А) Формулой

Б) Термином

В) Снарядом

11. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

А) формируемость, развитие, совершенствование

Б) краткость, точность, доступность

В) признательность, отрицательность

12. Все гимнастические термины делятся на две основные группы: ...

А) положительные и отрицательные термины

Б) общие и конкретные термины

13. Текстовая развернутая запись построена на использовании гимнастической терминологии...:

А) в полном объеме

Б) в не полном объеме

14. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...:

А) условную и знаковую

Б) простую и сложную

В) очень простую и очень сложную

Г) моделирующую и программную

15. Расшифруйте смешанную запись о.с.:

А) основной стиль

Б) очень серьезный

В) очень сильный

Г) основная стойка

16. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение:

А) положение

Б) графику

В) изображение

Г) идеал

17. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

- А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения
- Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения
- В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

18. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их:

- А) Внимание
- Б) Дисциплина
- В) Самоконтроль
- Г) Поведение

19. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение: А) техники

- Б) движения
- В) упражнения
- Г) тактики

20. Методика – это...:

- А) Совокупность упражнений и дозировок
- Б) Совокупность двигательных действий и физических качеств
- В) Совокупность элементов и снарядов
- Г) Совокупность средств и методов

21. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью:

- А) Навык
- Б) Умение
- В) Ощущение
- Г) Чувства

22. Размещение учащихся для совместных действий:

- А) Колонна
- Б) Шеренга
- В) Фланг
- Г) Строй

23. Расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне:

- А) Шеренга
- Б) Колонна
- В) Интервал
- Г) Дистанция

Итоговый тест

2 семестр

1. Выбери правильное определение термину «присед»:

- а) приседание, выполняемое на половину амплитуды;
- б) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;
- в) положение занимающегося сидя на полу или снаряде с прямыми ногами; руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении;

д) положение, при котором гимнаст стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

2. Что означает понятие «сед» в гимнастической терминологии? (выбери правильный ответ):

- a) положение занимающегося сидя на полу или снаряде с прямыми ногами; руки касаются опоры или находятся в каком-либо положении;
- b) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;
- c) дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами;
- d) все ответы верны;
- e) все ответы не верны.

3. Что означает понятие «равновесие» в гимнастической терминологии? *(выбрать правильный ответ):*

- a) дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами;
- b) положение занимающегося, в котором ноги согнуты;
- c) сед с предельно разведенными ногами в стороны; туловище вертикально; руки в стороны;
- d) положение, при котором гимнаст стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.

4. Вис – это:

- a) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда;
- b) положение, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела;
- c) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены выше оси снаряда;
- d) способ, с помощью которого учащийся держится за гимнастический снаряд, удерживает предметы или партнера.

5. Упор – это:

- a) положение, при котором гимнаст имеет дополнительную опору какой-либо частью тела;
- b) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда;
- c) положение гимнаста относительно снаряда, при котором его плечи размещены выше оси снаряда;
- d) такое положение гимнаста, когда опоры руками о пол нет.

6. Что означает понятие «мах» в гимнастической терминологии:

- a) колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда;
- b) колебательные движения отдельных частей тела относительно других;
- c) колебательные движения тела вместе со снарядом.
- d) круговое движение тела через голову с промежуточной опорой.

7. Какова первоначальная последовательность обучения строевым упражнениям? *(выбрать правильный ответ):*

- a) упражнения в прямых направлениях - упражнения в косых направлениях – размыкания, смыкания;
- b) упражнения в закругленных направлениях – упражнения на месте – упражнения в прямых направлениях;
- c) упражнения на месте – упражнения в движении – размыкания, смыкания;
- d) размыкания, смыкания - упражнения в прямых направлениях - упражнения в косых направлениях.

8. Назовите основные задачи урока гимнастики школе:

- a) образовательные, воспитательные, социализирующие;
- b) оздоровительные, воспитательные, развивающие;

- c) образовательные, оздоровительные, развивающие;
- d) развивающие, образовательные, воспитательные, оздоровительные.

9. В каком случае необходимо проводить инструктаж по ТБ на уроках гимнастики:

- a) на водном уроке полугодия;
- b) на водном уроке учебной четверти;
- c) на каждом уроке;
- d) в начале каждой темы (раздела).

10. Методика - это ...:

- a) логическое обобщение опыта, общественной практики, отражающие объективные закономерности развития природы и общества;
- b) совокупность способов проведения какой-либо работы;
- c) описание, объяснение и предсказание процессов и явлений действительности.

11. Что подразумевает посменный способ организации учащихся на уроке:

- a) выполняется одно и то же задание по сменам;
- b) учащиеся выполняют одно и то же задание на одинаковых снарядах;
- c) учащиеся распределены по группам;
- d) применяется для комплексного развития физических качеств, преимущественно в старших классах.

1. Продолжительность основной части урока составляет (мин.)...:

- a) 25 - 35;
- b) 35 - 40;
- c) 20 – 30;
- d) 25 – 30.

1. Назовите задачу основной части урока:

- a) подготовка организма к предстоящей деятельности;
- b) восстановление организма до исходного уровня;
- c) формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

1. Назовите задачу подготовительной части урока ...:

- a) восстановление организма до исходного уровня;
- b) формирование у учащихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения: овладение школой движений;
- c) восстановление организма до исходного уровня;
- d) развитие волевых и физических качеств.

15. Кто из учащихся должен находится во главе колонны при движении по залу ...:

- a) самый высокий ученик;
- b) самый низкорослый ученик;
- c) физорг группы;
- d) ученик, способный сохранять определенный темп передвижения.

16. В каком месте должен находится учитель в момент передвижения класса в обход по залу, чтобы наблюдать весь класс:

- a) в центре (двигаясь на встречу классу);
- b) в углу зала;
- c) впереди колонны.

17. Какие игры необходимо проводить в заключительной части урока:
- на развитие физических качеств;
 - эстафеты;
 - игры с применением разнообразного инвентаря;
 - на внимание.
18. Назовите педагогическую классификацию ОРУ:
- подготовительные, развивающие, подводящие, имитационные;
 - подготовительные, подводящие, развивающие;
 - развивающие, подготовительные, имитационные;
 - упражнения: для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для ног и тазового пояса; для туловища; для всего тела.
19. Какие задачи решаются с помощью ОРУ:
- формирование правильной осанки;
 - укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем;
 - развитие физических качеств;
 - все вышеперечисленные задачи.
20. Какой способ организации учащихся применяется при проведении ОРУ на месте:
- групповой;
 - посменный;
 - фронтальный;
 - круговой тренировки.
21. Какой способ применяется при работе класса одновременно на нескольких снарядах:
- поточно-групповой;
 - круговой тренировки;
 - групповой;
 - посменный.
22. Выберите норму нагрузки по ЧСС при проведении уроков физической культуры:
- 100 - 140;
 - 80 - 120;
 - 140 – 180;
 - 120 - 160.
23. Какой метод применяется для обучения гимнастическим упражнениям на начальном этапе (создание представления об изучаемом упражнении):
- целостного упражнения;
 - словесный и метод показа;
 - подводящих упражнений;
 - метод расчлененного разучивания.
24. Какой метод применяется для обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания:
- словесный и метод показа;
 - методы целостного и расчлененного разучивания;
 - метод решения частных двигательных задач;
 - метод программированного обучения.
25. Какие методы применяются для обучения гимнастическим упражнениям на этапе совершенствования:
- подводящих упражнений;
 - словесный и метод показа;
 - стандартного, переменного упражнения, игровой и соревновательный;
 - метод целостного упражнения, метод разучивания по частям.
26. Назовите три основных физических качества, которые развивает гимнастика:
- сила, ловкость, быстрота;

- b) ловкость, сила, выносливость;
 - c) сила, ловкость, гибкость;
 - d) выносливость, гибкость, ловкость.
27. Какой документ планирования учебного процесса составляется первоначально:
- a) план-конспект урока;
 - b) тематизированная рабочая программа;
 - c) годовой план-график распределения учебного материала;
 - d) тематическое планирование (планирование учебного материала).
28. На основании какого документа составляется план-конспект урока:
- a) годовой план-график распределения учебного материала;
 - b) тематическое планирование (планирование учебного материала);
 - c) комплексная программа физического воспитания.
29. Когда ставится союз «и» при записи упражнений:
- a) между элементами в комбинации, где возможна пауза, позволяющая обмениваться текстовыми электронными сообщениями;
 - b) когда необходимо показать, что следующий элемент одновременно с окончанием предыдущего;
 - c) когда необходимо обозначить, что следующий элемент надо выполнять после окончания предыдущего без остановки;
 - d) когда необходимо показать, что следующий элемент выполняется одновременно с окончанием предыдущего.
30. Когда ставится предлог «с» при записи упражнений:
- a) когда необходимо показать, что следующий элемент выполняется одновременно с окончанием предыдущего;
 - b) когда необходимо обозначить, что следующий элемент надо выполнять после окончания предыдущего без остановки;
 - c) между элементами в комбинации, где возможна пауза позволяющая обмениваться текстовыми электронными сообщениями;
 - d) когда необходимо показать, что следующий элемент одновременно с окончанием предыдущего.

Краткие методические указания

Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию, обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Далее проводятся индивидуальные беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. После этого студентам выдаются тестовые опросники для самостоятельного прохождения тестирования или преподаватель зачитывает вопросы очно, и затем проводит проверку результатов. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к зачету.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	8 - 10	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	6 - 7	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	4 - 5	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки

2	2 - 3	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 - 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Ключи к оценочным материалам по дисциплине
ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА
(ГИМНАСТИКА)

Перечень рекомендуемых направлений (специализаций):
44.03.01 Педагогическое образование
49.03.01 Физическая культура
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Владивосток

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Вид учебной деятельности	Собеседование №1-№2 (по 10 баллов за каждую)	Разноуровневые задания и задания №1-№2 (по 10 баллов за каждую)	Ранеуровневые задания и задания №3-№4 (по 10 баллов за каждую)	Тест Список вопросов	Итого
Лекции	20				20
Практические занятия		20	20		40
Самостоятельная работа				20	20
Промежуточная аттестация				20	20
Итого	20	20	20	40	100

5 Примерные оценочные средства

5.1 Собеседование – защита индивидуального задания

1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, специального и инклюзивного образования.

В системе общего образования используются общедидактические методы: наглядный, вербальный и практический. Наглядные методы формируют представления в движении, развивают сенсорные способности. Вербальные активизируют сознание ребёнка, способствуют осмыслению задач, их содержания, структуры. Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребёнка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

В специальном образовании при работе с детьми, имеющими отклонения в развитии, применяют игровые ситуации, игровые тренинги, психогимнастику и релаксацию, чтобы снять мышечные спазмы и зажимы. В зависимости от заболевания включают циклические виды спорта (лыжные прогулки, бег в сочетании с ходьбой, плавание и другие). При нарушениях осанки (сколиозах) используют упражнения на укрепление мышц живота и туловища, выработку правильной осанки.

В инклюзивном образовании в основу положены адаптированные виды физических упражнений. По сравнению с программой для общеобразовательной школы классификация упражнений изменена: выделяют элементы гимнастики и лёгкой атлетики в соответствии с индивидуальными особенностями каждого занимающегося. В раздел общеразвивающих упражнений вводят коррекционные.

Некоторые задачи физического воспитания учащихся в системе инклюзивного образования: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности и другие.

Уроки физической культуры в системе инклюзивного образования отличаются от обычных уроков методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения, длина дистанции и так далее.

2. Характеристика компонентов дополнительных образовательных программ в системе общего, специального, инклюзивного образования.

Компоненты таких программ:

- **Гимнастические упражнения.** Включают работу с собственным телом. Могут быть направлены на освоение нового навыка или на подготовку тела к основной работе. Примеры: суставная разминка, силовые и подводящие упражнения, упражнения на равновесие, для развития гибкости.

- **Работа с предметами.** Различается по типу используемых предметов (обручи, мячи, палочки и другие). В зависимости от задач урока может выступать в качестве разминки, игры, отдыха или обучения отдельным навыкам.

- **Эстафеты и игры.** Направлены на формирование пространственной ориентировки, на обучение работе в команде, на освоение новых двигательных навыков.

- **Обучение основам акробатики.** Применяется только в основной части занятия. На начальном этапе работы с детьми, имеющими особенности развития, использование акробатических элементов (прыжки, повороты) нецелесообразно и травмоопасно.

Некоторые принципы, на которых строятся занятия по гимнастике для детей с особенностями развития:

- **Принцип оздоровительной направленности.** Занятия проводятся с учётом состояния каждого ребёнка, с сбалансированностью нагрузок, рациональностью чередования деятельности и отдыха.

- **Принцип развития личности.** При решении задач физического развития детей также решаются задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

- **Принцип гуманизации и демократизации обучения.** Предполагает физическое, психическое и социальное благополучие каждого ребёнка.

- **Принцип индивидуализации.** Предполагает учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, обеспечение оптимальной физической нагрузки.

3. Анализ содержания ФГОС начального общего образования, ФГОС основного общего образования и ФГОС для детей с ОВЗ.

Возможно, имелись в виду общие сведения о содержании ФГОС начального общего образования, ФГОС основного общего образования и ФГОС для детей с ОВЗ, а не конкретно о гимнастике.

ФГОС начального общего образования (1–4 классы) предполагает, что у детей формируются знания о языке и культуре страны, закладываются базовые математические навыки и развивается логическое мышление.

ФГОС основного общего образования (5–9 классы) направлен на формирование ответственного отношения к учёбе и самообразованию, экологической культуры, развитие эстетического сознания, начало изучения литературного наследия и иностранных языков.

ФГОС для детей с ОВЗ предполагает, что при обучении учитываются особенности психофизического развития и индивидуальные возможности детей с ограниченными возможностями здоровья. Некоторые задачи такого стандарта:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- формирование основ учебной деятельности;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями;

- формирование социокультурной и образовательной среды с учётом общих и особых образовательных потребностей разных групп обучающихся.

4. Планирование уроков по физической культуре с учетом материально-технических и кадровых условий образовательной организации для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.

При планировании уроков для детей с особыми образовательными потребностями можно использовать модульный подход. Под модулем понимается организационно-методическая структура учебной дисциплины, которая включает в себя дидактические цели и логически завершённую единицу учебного материала.

Для здоровых школьников также важно учитывать, что процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизирующим адаптивные резервы организма и личностные качества обучающихся.

Для здоровых школьников можно включать в программу обучения физические упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, а также подвижные игры и технические действия спортивных игр, входящих в школьную программу.

Таким образом, при планировании уроков по физической культуре важно учитывать индивидуальные особенности обучающихся и создавать специальные условия, которые соответствуют их потребностям и возможностям.

5. Структура урока по гимнастике с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Структура урока по гимнастике может включать следующие части:

Подготовительная часть. Начинается с организации группы и психологического настроя занимающихся на активное и сознательное отношение к уроку. Используются строевые и общеразвивающие упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры.

Основная часть. В этой части решаются следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности занимающихся;
- обучение новым спортивным, прикладным, строевым и общеразвивающим упражнениям с целью доведения их выполнения до уровня навыка;
- сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения;
- воспитание у обучаемых активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой, к учёбе, труду, а также воли, доброжелательного отношения к окружающим, чувства собственного достоинства и других качеств.

Заключительная часть. В этой части осуществляется завершение урока и решаются следующие задачи:

- постепенное снижение физической и психологической нагрузки;
- подведение итогов урока.

6. Оборудование спортивных площадок для занятий гимнастикой.

Для спортивных площадок, где проводятся занятия гимнастикой, используют специальное оборудование, которое включает снаряды, инвентарь, покрытия и раздевалки. Важно обеспечить безопасность, так как занятия гимнастикой могут быть травматичными.

Некоторые виды снарядов для гимнастики:

Турник (перекладина) - стальная перекладина, закреплённая металлическими растяжками на вертикальных столбах.

Брусья - параллельные (для мужчин) и разновысокие (для женщин).

Бревно - длинный горизонтальный брус, расположенный на двух и более стойках с амортизаторами на высоте 1,25 м. Покрыт эластичным материалом с шероховатой поверхностью, которая препятствует скольжению.

Кольца — два кольца, подвешенные к перекладине на ремнях или тросах на расстоянии 0,5 м друг от друга.

7. Организация и содержание работы по гимнастике в школе для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.

Для здоровых школьников занятия по гимнастике в школе могут включать следующие виды уроков:

- **Знакомство с новой информацией и развитие новых навыков.** На таком занятии передают теоретические знания в области гимнастики, формируют представления о выполнении определённых упражнений, знакомят с техникой их выполнения.

- **Закрепление пройденного материала.** Ученики выполняют упражнения, повторно знакомятся с теорией и формируют практические навыки.

- **Проверка усвоенного материала.** На таких уроках контролируют степень подготовки учащихся к выполнению гимнастических упражнений, оценивают уровень физического развития, проводят опросы по теории.

- **Уроки смешанного типа.** Сочетают в себе все перечисленные виды уроков: могут быть нацелены на усвоение нового материала и параллельный контроль пройденного.

Для детей с особыми образовательными потребностями проводят уроки адаптивной физической культуры. Они направлены на обеспечение полноценного физического развития детей, повышение их двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений.

Некоторые особенности организации занятий для детей с особыми образовательными потребностями:

- **Индивидуальный подход.** Для каждого ребёнка педагог разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут, в котором описаны приёмы и формы работы, а также комплексы специальных упражнений и двигательных заданий.

- **Чередование физических нагрузок и пауз.** Во время пауз можно провести с ребёнком беседу о здоровье, правильном питании, гигиене и т.д.

- **Использование разнообразного спортивного инвентаря.** Это поможет удерживать внимание ребёнка в течение занятия, сохранит интерес к двигательной активности.

- **Применение музыкального сопровождения.** Музыка должна быть ритмичной, звучать негромко, чтобы дети слышали голос педагога.

- **Учёт особенностей психического, неврологического и соматического состояния** каждого ребёнка. В процессе предъявления заданий используют доступные ребёнку средства альтернативной коммуникации (предметы, жесты, рисунки, фотографии, видеоматериалы) и речевые средства.

8. Задачи и характерные особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах по гимнастике с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

Задачи тренировочного процесса в оздоровительных группах по гимнастике включают:

- поддержание физического развития и функций организма;
- формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями;
- воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Некоторые характерные особенности тренировочного процесса:

- **Индивидуальный подбор упражнений.** Необходимо учитывать возможности занимающихся, а также их анатомическое строение двигательного аппарата. В работу следует вовлекать все группы мышц с учётом их функциональных особенностей и массы.

- **Регулирование физической нагрузки.** Нагрузку нужно давать систематически и повышать равномерно, по мере приспособления к ней организма занимающихся.

- **Использование различных методов обучения.** На занятиях гимнастикой нужно научить занимающихся управлять своими движениями в пространстве и времени, изменять

степень мышечных усилий, сочетать движения различными частями тела, запоминать и воспроизводить движения сериями.

- **Применение анализа и синтеза движений.** Это позволяет учить занимающихся оценивать свои двигательные возможности и выяснить общие закономерности двигательной деятельности.

- **Использование игровых методов.** Занятия в игровом стиле могут быть особенно эффективны для младшей группы детей.

9. Методика проведения учебно-тренировочных занятий в группах начального обучения детей по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Рекомендации по методике проведения учебно-тренировочных занятий в группах начального обучения детей по гимнастике с учётом возраста, анатомо-морфологических и психологических особенностей школьников:

- **Возраст:** для детей 7-9 лет рекомендуются, например, ходьба, бег, лазанье, перелезание, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках - для 2-го класса).

- **Анатомо-морфологические особенности:** необходимо уменьшать нагрузку в висах и упорах, так как кости грудной клетки ещё не срослись и не окрепли.

- **Психологические особенности:** дети младшего школьного возраста склонны к играм, к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия в играх. Поэтому рекомендуется большинство упражнений приближать к играм или проводить в форме игр.

- **Чередование нагрузки и отдыха:** упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Необходимо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

- **Повторение упражнений:** для быстрейшего становления двигательных навыков необходимо изучаемые упражнения повторять по 6–8 раз в каждом занятии, причём в относительно постоянных условиях (из одного и того же исходного положения, в одном и том же темпе) и по 2–3 раза в один подход.

- **Индивидуальный подход:** каждый ученик выполняет своё задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведённом ему месте. Задание даётся с учётом функциональных возможностей организма, развития двигательных, психических способностей и личностных свойств.

10. Особенности построения и методика проведения занятий учебно-тренировочных группах по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Особенности построения учебно-тренировочных групп по гимнастике с учётом возраста школьников:

- **Для младших школьников** характерен быстрый переход от активной деятельности к пассивному состоянию. Важно выбирать оптимальное чередование нагрузки и отдыха, избегать длительного монотонного выполнения однообразных двигательных действий и продолжительных эмоциональных напряжений. Рекомендуется использовать разнообразные формы организации занятий, чтобы каждый ученик мог проявить свои физические потенциалы в полном объёме.

- **С 5-го класса** у учеников становятся более выраженными особенности в развитии организма мальчиков и девочек. С этого времени для девочек следует планировать несколько меньшую нагрузку, чем для мальчиков, особенно в упражнениях, связанных с силовым напряжением, лазанием, упражнениями в упоре и т.д.

Особенности методики проведения занятий с учётом возрастных особенностей школьников:

- Для детей 7–9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 10–13-летних, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Для быстреего становления двигательных навыков необходимо изучаемые упражнения повторять по 6–8 раз в каждом занятии, причём в относительно постоянных условиях (из одного и того же исходного положения, в одном и том же темпе) и по 2–3 раза в один подход.

- Дети младшего школьного возраста склонны к играм, к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия в играх. Поэтому рекомендуется большинство упражнений приближать к играм или проводить в форме игр.

- В среднем школьном возрасте (10–14 лет) продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

11. Физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Физическая подготовка в гимнастике включает развитие различных качеств, таких как ловкость, гибкость, сила, быстрота и равновесие. Для разных возрастных групп школьников используются различные средства и методы физического воспитания. Например, на этапе начальной подготовки (6-7 лет) важно укрепить здоровье, сформировать правильную осанку и развить специальные физические качества. В возрасте 8-12 лет происходит углублённая специальная физическая подготовка, совершенствуется координация и реакции на движущийся объект.

Техническая подготовка направлена на формирование знаний, умений и навыков выполнения упражнений, свойственных виду спорта, и их совершенствование. В технической подготовке выделяют несколько направлений:

- Беспредметная - обучение технике упражнений без предмета.
- Предметная - обучение технике упражнений с предметами.
- Хореографическая - обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
- Музыкально-двигательная - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.
- Композиционная - составление соревновательных программ.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении. Также она решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

Теоретическая подготовка направлена на вооружение спортсменов определёнными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5–10 минут, с учётом возраста и квалификации спортсменов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

12. Принципы тренировки.

Тренировка по гимнастике строится на основе нескольких принципов, которые включают направленность, систематичность, доступность и индивидуализацию. Эти

принципы направлены на развитие способностей, необходимых для достижения спортивного мастерства, и учитывают индивидуальные особенности занимающихся.

Направленность на максимально возможные достижения. Систематическая работа над овладением всё более сложными упражнениями, программным материалом более высоких спортивных разрядов. Для этой цели используются специальные упражнения и методические приёмы, подобранные в соответствии с общей и специальной физической подготовленностью, функциональными возможностями организма, двигательными и психическими способностями занимающихся.

Некоторые аспекты направленности:

- Укрепление здоровья и опережающее развитие способностей, необходимых для успешного овладения сложными упражнениями.
- Изучение новых элементов, соединений, упражнений обязательной и произвольной программ, совершенствование техники их исполнения.
- Тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

Непрерывность тренировочного процесса. Предполагает своевременный переход от одной задачи к другой, от одного этапа к другому, от разучивания одного упражнения к другому, новому. Некоторые элементы принципа:

- Последовательность двигательных заданий - очередность попыток, подходов, занятий.
- Регулярность повторных занятий при изучении новых упражнений и закреплении ранее освоенных движений.
- Чередование работы и отдыха с целью поддержания оптимальной работоспособности и активности занимающихся.

Постановка задач, соответствующих силам занимающегося, но при этом не исключающих необходимость преодоления трудностей. Любое задание должно быть простым, чтобы быть выполнимым, и в то же время сложным, чтобы быть интересным и мобилизирующим способности.

Принцип доступности раскрывается в общих методических правилах: от лёгкого - к трудному, от известного - к неизвестному, от простого - к сложному. Однако построение обучения от простого к сложному движению не единственно правильный путь - возможны случаи перехода от координационно сложного движения к более простому, если это даёт более быстрое освоение рациональной техники.

Учёт индивидуальных особенностей занимающихся при определении учебно-тренировочного задания. Средства и методы тренировки должны быть адекватны возможностям занимающегося. Например:

- Разработка индивидуальной программы занятий гимнастическими упражнениями с учётом исходного уровня физического состояния, двигательной подготовленности, нервно-психического напряжения и мотивации к занятиям.
- Введение в подготовительную, основную и заключительную части занятий дополнительных упражнений и специальных средств, ориентированных на снижение психоэмоционального напряжения, коррекцию телосложения и осанки.
- Мониторинг физического состояния (повторное тестирование через 2–3 месяца) с целью коррекции программы тренировки.

13. Средства, методы тренировки в гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Средства и методы тренировки в гимнастике для школьников зависят от возраста, анатомо-морфологических и психологических особенностей растущего организма. Школьный возраст подразделяется на три периода:

Младший школьный возраст — 6–11 лет (I–IV классы). В этом возрасте необходимо развивать мышечно-двигательные ощущения, совершенствовать зрительный и

кинестетический контроль за выполнением движений, координацию между зрительными ощущениями и выполнением движений, а также развивать физические качества: гибкость, быстроту, выносливость, ловкость, силу. При этом нужно уменьшать нагрузку в висах и упорах, так как кости грудной клетки ещё не срослись и не окрепли.

Средний школьный возраст — 12–15 лет (V–VIII классы). Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно-силовые способности.

Старший школьный возраст — 16–18 лет (IX–XI классы). В этом возрасте используются групповой и индивидуальный методы организации занимающихся, а при развитии двигательных качеств — посменный и самостоятельный. Широко используются технические приёмы спортивных игр, для девушек — различные виды аэробики, художественная гимнастика, для юношей — элементы борьбы, строевые приёмы военной подготовки и преодоление препятствий, упражнения на тренажёрах, атлетизм.

Некоторые методы тренировки:

- **Развитие пространственных ощущений.** На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают способность оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела. На втором этапе предлагают принять различные позы по заданию, сложность выполнения можно увеличить путём сочетания статических поз с передвижениями. На третьем этапе развитие точности достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отсчёта ученика о выполненном действии.

- **Развитие равновесия.** Статическое равновесие развивают посредством усложнения структуры упражнения и изменения психо-функционального состояния школьников (например, выполнение упражнения на подвижной опоре или с закрытыми глазами). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры).

- **Развитие вестибулярной устойчивости.** В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

14. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости в гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

Для здоровых школьников занятия гимнастикой способствуют развитию важных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Для развития силовой выносливости используют упражнения для рук и плечевого пояса, например сгибание и разгибание рук, отжимание в упоре лёжа, подтягивание на мини-перекладине. Также применяют упражнения для ног и туловища: глубокие приседания (обычные, с отягощением, на одной ноге), прогибание (лёжа на животе, на полу), поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе.

Для развития скоростной выносливости используют силовые упражнения с отягощением. Их выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления.

Для развития гибкости применяют динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами. Также используют динамические пассивные упражнения: с дополнительной опорой, с помощью партнёра, с отягощением, на тренажёрах. Ещё применяют статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнёра.

Для лиц с особыми образовательными потребностями при занятиях гимнастикой важно учитывать индивидуальные особенности. Например, для детей с синдромом Дауна необходимо соблюдать физиологические амплитуды в движениях суставов. Шагаты, поза бабочки или лотоса, в которые ребёнок садится автоматически, не контролируя свои

движения, увеличивают риск травмы. Научить ребёнка чувствовать границы натяжения помогают силовые и изолирующие упражнения, динамическая растяжка.

При проведении занятий необходимо подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребёнка. Специальные коррекционные упражнения чередуют с общеразвивающими и профилактическими.

15. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов по гимнастике, с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

Периодизация - это разделение тренировочного процесса на определённые временные отрезки (циклы), которые позволяют оптимально распределить нагрузку, достичь пика спортивной формы и избежать перетренированности.

Макроцикл - самый длительный тренировочный цикл, может длиться от нескольких месяцев до года или даже 4 лет. Макроцикл объединяет несколько мезоциклов и направлен на достижение долгосрочных целей. Обычно состоит из трёх этапов: подготовительного, соревновательного и переходного:

- **Подготовительный этап.** Направлен на развитие физических качеств, техники и тактики. Включает общеподготовительный период (развитие общей физической подготовки) и специально-подготовительный период (развитие специфических качеств, необходимых для вида спорта).

- **Соревновательный этап.** Направлен на поддержание формы и участие в соревнованиях. Включает ранний соревновательный период (участие в менее важных соревнованиях) и основной соревновательный период (участие в главных соревнованиях сезона).

- **Переходный этап.** Направлен на восстановление и подготовку к новому макроциклу. Включает активный отдых (лёгкие тренировки, кросс-тренинг) и восстановление (массаж, физиотерапия, психологическая разгрузка).

Мезоцикл - средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий в себя относительно законченный ряд микроциклов. По задачам мезоциклы делятся на: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные.

Микроцикл - краткосрочный тренировочный цикл, который длится от 2 до 14 дней. Наиболее распространённая продолжительность микроцикла - 7 дней (неделя). Микроцикл является основным «строительным блоком» тренировочного процесса.

Все циклы взаимосвязаны и подчинены общей цели - достижению максимального результата. Планирование тренировочного процесса начинается с определения целей макроцикла, затем распределяются задачи по мезоциклам и микроциклам.

16. Изменение объема и интенсивности в круглогодичной тренировке по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

При планировании круглогодичной тренировки по гимнастике необходимо учитывать возраст, анатомо-морфологические и психологические особенности школьников. **Возраст:**

- Начальная спортивная тренировка начинается с 7–8 лет, а в ряде случаев и с 5–6 лет. На этом этапе важно изучить индивидуальные особенности детей, повысить общую физическую подготовленность.

- С 12–13 лет у девочек и с 14–15 лет у мальчиков характерен большой объём и высокая интенсивность тренировочных нагрузок. При этом беспрестанно повышать нагрузку нельзя, поэтому гимнасты совместно с тренером тщательно планируют и продумывают каждый подход к снаряду.

- В старшем школьном возрасте динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки. Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий.

Анатомо-морфологические особенности:

- В возрасте от 7 до 10–11 лет постепенно завершается окостенение рук, укрепляются суставной и связочный аппараты, а также мышцы кисти. Это позволяет выполнять более тонкую и тяжёлую работу и ряд сложных физических упражнений.

- В этом возрасте наблюдаются равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки.

Психологические особенности:

- Для младших школьников характерна относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Необходимо выбирать оптимальное чередование нагрузки и отдыха, избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

- В этот период большое значение имеет психологическая подготовка юных гимнастов: развитие целеустремлённости и дисциплинированности, самостоятельности и инициативности, настойчивости и упорства в достижении цели, решительности и смелости, выдержки и самообладания, свойств внимания, памяти на движения, эмоциональной устойчивости, сознательное и активное отношение к занятиям, чувство ответственности за результаты тренировки.

Таким образом, при организации тренировки по гимнастике важно учитывать индивидуальные особенности школьников и подбирать подходящий режим занятий с учётом их возраста, анатомо-морфологических и психологических характеристик.

17. Непосредственная подготовка к соревнованиям по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

Для здоровых школьников этап непосредственной подготовки к соревнованиям по гимнастике включает выполнение соревновательных комбинаций. В конце этого этапа проводятся спортивные соревнования.

Для лиц с особыми образовательными потребностями при подготовке к соревнованиям по гимнастике важно обеспечить индивидуальный подход с учётом структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, медицинских показаний и противопоказаний.

Некоторые особенности подготовки:

- **Для спортсменов с интеллектуальными нарушениями** в этапе непосредственной подготовки к главному старту добавляются, например, кольца и перекладина.

- **Для адаптации обучающихся с особыми образовательными потребностями** используют различные подвижные игры с разной преимущественной направленностью, степенью интенсивности, игры на развитие познавательных способностей и психических функций.

- **Важно избегать утомляемости** в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого нагрузку распределяют на разные мышечные группы.

- **Необходимо уделять внимание дыхательным упражнениям.** Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений.

Для подготовки к соревнованиям по гимнастике также используют хореографию, ритмическую гимнастику, специальные упражнения для снарядов, упражнения на координацию, растягивание и равновесие.

18. Предупреждение травм.

Несколько мер, которые помогают предотвратить травмы на занятиях по гимнастике:

- **Правильная подготовка места занятий.** Необходимо проверять состояние оборудования и инвентаря, одежду и обувь спортсменов. Снаряды должны быть надёжно закреплены, а маты уложены плотно.

- **Обучение приёмам страховки и помощи.** Страховка позволяет своевременно поддержать исполнителя упражнений в случае неудачной попытки и не дать ему упасть. Помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» занимающегося по траектории исполняемого им движения.

- **Правильное проведение разминок.** Во время разминки нужно подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений на снарядах.

- **Регулирование физической нагрузки.** Нагрузка должна постепенно увеличиваться, а в конце занятий снова уменьшаться. Чрезмерная нагрузка может привести к утомлению, что нередко бывает причиной травм.

- **Изучение новых элементов в начале занятий.** Чтобы предотвратить срывы, новые сложные и опасные элементы следует изучать в начале занятий, когда гимнасты ещё не чувствуют усталости.

- **Соблюдение дисциплины.** Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обучения являются важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев.

- **Врачебно-педагогическое наблюдение.** Оно проводится непосредственно во время занятий или соревнований и позволяет определить реакцию организма на ту или иную нагрузку.

- **Самоконтроль.** Постоянный самоконтроль даёт возможность спортсмену и тренеру правильно строить учебно-тренировочный процесс, добиваться высоких спортивных результатов, предупреждать травматические повреждения.

19. Организация и проведение соревнований по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

Для лиц с особыми образовательными потребностями важно обеспечить личностно-ориентированный подход в обучении, создать специальные условия с учётом особенностей психофизического развития. Для таких участников могут использоваться специальные образовательные программы и методы обучения.

Некоторые рекомендации по организации соревнований:

- **Подготовительный этап.** Включает технические, организационные, хозяйственные, рекламные и медицинские задачи. Среди технических - аренда и подготовка помещения, спортивного инвентаря, музыкального и светового оборудования. Организационные задачи включают разработку положения о соревнованиях, сценария мероприятия, оценочных таблиц и других документов.

- **Обеспечение безопасности.** Участники должны пройти медицинский осмотр и инструктаж. К соревнованиям не допускаются учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы.

- **Соблюдение правил.** Правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками.

- **Использование подходящего оборудования.** Для занятий с участниками с особыми потребностями может использоваться специальное, нестандартное оборудование, индивидуальные технические средства передвижения и другое специальное оборудование.

- **Организация досуговых мероприятий.** Наряду с соревнованиями важно проводить досуговые мероприятия со спортивным уклоном, где на первый план выходит развлекательная часть и создание благоприятного психологического климата.

Для здоровых школьников при организации соревнований по гимнастике важно соблюдать возрастные нормы начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям. Участники должны выступать в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде.

При проведении соревнований для участников с особыми потребностями ограничения касаются видов упражнений на быстроту, силовых и акробатических. Чаще используют дыхательные, корригирующие и общеразвивающие упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности, прогулки и развлечения на открытом воздухе.

20. Положение о соревновании и его составление по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

Положение о соревнованиях - руководящий документ для всех организаций, которые принимают в них участие. Его составляет организация, проводящая соревнование, в соответствии с существующими правилами. Положение рассылает не позднее чем за три месяца до начала соревнований.

Некоторые пункты, которые обычно включают в положение о соревнованиях по гимнастике:

- **Цели и задачи.** Например, популяризация гимнастики, выявление сильнейших спортсменов и коллективов, подведение итогов учебно-тренировочной работы за отчётный период.

- **Место и сроки проведения.** Здесь указывают более конкретные данные: спортивную базу, время проведения, дни опробования и другие.

- **Руководство соревнованиями.** Организация назначает своего представителя, который отвечает за подготовку и проведение соревнований. Непосредственное руководство возлагается на главную судейскую коллегию во главе с главным судьёй соревнований.

- **Участники соревнований.** В этом разделе указывают, какие организации и в каком численном составе допускаются к данным соревнованиям.

- **Программа соревнований.** Здесь предусматривают программу и разряды, по которым будут соревноваться гимнасты.

- **Условия определения личного и командного первенства.**

- **Условия и порядок награждения победителей личного и командного первенства.**

- **Условия приёма участников соревнований (приезжих команд).**

- **Форма и сроки предварительных и окончательных заявок.**

Информацию о том, как составлять положение с учётом особенностей школьников с разными образовательными потребностями, найти не удалось. Но есть примеры положений о соревнованиях по гимнастике, в которых есть некоторые из перечисленных пунктов.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно сдать экзамен по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).

- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;

- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

Тест

Краткие методические указания

Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию, обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Далее проводятся индивидуальные беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. После этого студентам выдаются тестовые опросники для самостоятельного прохождения тестирования или преподаватель зачитывает вопросы очно, и затем проводит проверку результатов. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к зачету.

1 семестр

1. Гимнастика – ЭТО:
В)
2. Выбери основные задачи гимнастики:
Б)
3. Методы — это:
В)
4. Классификация видов гимнастики:
А)
5. Выбери пропущенное слово? В школе основная включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений:
В)
6. В неё входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?
В)
7. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами:
Б)
8. История гимнастики — это:

В)

9. Гимнастическая терминология — это...:

Б)

10. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...:

Б)

11. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

Б)

12. Все гимнастические термины делятся на две основные группы: ...

Б)

13. Текстовая развернутая запись построена на использовании гимнастической терминологии...:

А)

14. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...:

А)

15. Расшифруйте смешанную запись о.с.:

Г)

16. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение:

В)

17. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

Б)

18. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их:

В)

19. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение:

Б)

20. Методика – это...:

Г)

21. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью:

Б)

22. Размещение учащихся для совместных действий:

Г)

23. Расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне:

Г)

Итоговый тест

2 семестр

1. Выбрать правильное определение термину «присед»:
d)
2. Что означает понятие «сед» в гимнастической терминологии? *(выбрать правильный ответ):*
a)
3. Что означает понятие «равновесие» в гимнастической терминологии? *(выбрать правильный ответ):*
d)
4. Вис – это:
a)
5. Упор – это:
a)
6. Что означает понятие «мах» в гимнастической терминологии:
b)
7. Какова первоначальная последовательность обучения строевым упражнениям? *(выбрать правильный ответ):*
c)
8. Назовите основные задачи урока гимнастики школе:
d)
9. В каком случае необходимо проводить инструктаж по ТБ на уроках гимнастики:
d)
10. Методика - это:
b)
11. Что подразумевает посменный способ организации учащихся на уроке:
c)
12. Продолжительность основной части урока составляет (мин.)...:
d)
13. Назовите задачу основной части урока:
c)
14. Назовите задачу подготовительной части урока:
b)
15. Кто из учащихся должен находиться во главе колонны при движении по залу:
d)
16. В каком месте должен находиться учитель в момент передвижения класса в обход по залу, чтобы наблюдать весь класс:
a)
17. Какие игры необходимо проводить в заключительной части урока:
d)
18. Назовите педагогическую классификацию ОРУ:
d)
19. Какие задачи решаются с помощью ОРУ:
d)
20. Какой способ организации учащихся применяется при проведении ОРУ на месте:

- c)
21. Какой способ применяется при работе класса одновременно на нескольких снарядах:
- d)
22. Выберите норму нагрузки по ЧСС при проведении уроков физической культуры:
- d)
23. Какой метод применяется для обучения гимнастическим упражнениям на начальном этапе (создание представления об изучаемом упражнении):
- b)
24. Какой метод применяется для обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания:
- b)
25. Какие методы применяются для обучения гимнастическим упражнениям на этапе совершенствования:
- c)
26. Назовите три основных физических качества, которые развивает гимнастика:
- c)
27. Какой документ планирования учебного процесса составляется первоначально:
- c)
28. На основании какого документа составляется план-конспект урока:
- b)
29. Когда ставится союз «и» при записи упражнений:
- c)
30. Когда ставится предлог «с» при записи упражнений:
- a)

5.2 Пример разноуровневых задач и заданий

Инструкция

Необходимо разработать 5 конспектов урока по физической культуре для здоровых учеников и учащихся с особыми образовательными потребностями (содержание основной части подбирается исходя из содержания примерных программ по предмету физическая культура для специальных коррекционных школ).

Оформить конспект урока согласно шаблона.

Краткие методические указания

Конспект урока является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в конспекте.

При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В конспекте урока формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части урока и указаны в специальной графе конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать возможно конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий.

Содержание уроков по физической культуре определяется государственными программами и поурочным рабочим планом на четверть.

При разработке содержания урока физической культуры необходимо:

- 1) определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- 2) уточнить необходимый инвентарь для урока;
- 3) разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
- 4) определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке.

Первоначально при составлении конспекта урока определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей. Студент при написании конспекта должен учитывать задачи основной части занятия, чтобы правильно подобрать комплекс подводящих и подготовительных упражнений для изучения того или иного технического приёма.

Содержание подготовительной части должно быть подчинено содержанию основной части урока. Оно должно обеспечивать готовность учащихся к психо-физиологическим нагрузкам и качественному усвоению учебного материала основной части. Успешное решение такой задачи возможно лишь в том случае, если в конце подготовительной части будут предложены упражнения, сходные с упражнениями основной части урока: по структуре, по характеру проявления физических качеств. Содержание данной части следует разрабатывать после того, как определено содержание основной части.

Содержание основной части урока (при доступности его двигательным и познавательным возможностям контингенту занимающихся) должно обеспечить, с одной стороны, полноценность решения всего комплекса запланированных в уроке педагогических задач, с другой стороны, максимально возможную разносторонность образовательно - воспитательных и оздоровительно - развивающих воздействий на организм и личность занимающихся.

Содержание заключительной части урока обусловлено характером и степенью проявления психо-физиологических реакций занимающихся на предлагаемые им нагрузки в предыдущих частях урока. Кроме упражнений релаксирующего характера (ходьбы и бега с постепенным снижением темпа, дыхательных упражнений, упражнений на внимание) должны быть предложены такие упражнения специального характера, снижающие излишние напряжения отдельных групп мышц, регулирующие эмоциональное состояние. Например, если в конце основной части урока предлагались преимущественно силовые упражнения, то необходимо включить в заключительную часть упражнения на расслабление соответствующих групп мышц; если предлагались упражнения, требующие распределения внимания на несколько объектов, как при игре в баскетбол, целесообразно использовать упражнения на концентрацию внимания; если предлагались упражнения скоростно-силового характера, то целесообразно включать какие-либо передвижения в равномерном темпе с постепенным снижением скорости передвижения до перехода на ходьбу и т.п.

Степень соответствия оформления конспекта урока (занятия) перечисленным требованиям является критерием его оценки.

- Грамотно и корректно сформулированы конкретные задачи урока и последовательность их решения;
- Предлагаемое содержание урока соответствует поставленным задачам, подготовленности занимающихся и условиям его проведения;
- Соблюдается структура урока по времени и содержанию материала;
- В конспекте урока присутствует обоснованность предлагаемых упражнений, дозировки нагрузки;
- Целесообразно подобраны и подробно раскрыты организационно-методические указания в конспекте урока;
- Терминологическая грамотность записаны упражнения.

Конспект не оценивается, если в конспекте имеются следующие существенные недостатки:

- Отсутствует правильная постановка конкретных целей и задач;

Неправильно подобраны комплексы упражнений и величина нагрузки для различных групп занимающихся

Конспект урока №1

Тема: _____

Группа занимающихся (класс) _____

Задачи урока _____

Инвентарь _____

Преподаватель _____

Дата проведения _____

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная				
Основная				
Заключительная				

5.3 Пример разноуровневых задач и заданий

Инструкция

Разработать положение о проведении соревнований для здоровых учеников и учащихся с особыми образовательными потребностями.

Краткие методические указания

Разноуровневые задачи и задание является частично регламентированной, практико-ориентированной задачей, имеющей нестандартное решение и позволяющей диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, для решения практических задач. В процессе защиты разноуровневых задач и заданий студенты учатся аргументировать собственную точку зрения, демонстрируют понимание способов применения знания в практической плоскости его применения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Студенту после освоения лекционного и практического материала предлагается составить рабочие документы по вышеперечисленным темам (проектная документация, технологическая карта проектного задания, презентация проекта и т.п.). Затем на практическом занятии провести (по графику) защиту задания.

Основным условием положительной оценки за разработку является наличие творческих компонентов педагогического воздействия (педагогического приема, не стандартного учебного задания, использование не традиционного инвентаря и т.п.). На

заключительном практическом занятии студенты защищают свои разработки в виде сообщения с последующим интерактивным обсуждением в группе.

Шаблон "Положения о соревновании"

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по спортивной гимнастике

Место проведение _____

Учащиеся _____

1. Цель:

Задачи:

2. Время и место проведения:

Соревнования проводятся _____

Начало соревнований _____

3. Руководство проведением соревнований:

Главный судья – _____

Судья _____

Секретарь _____

4. Участники соревнований:

К соревнованиям допускаются учащиеся _____

Количество участников – _____

5. Определение победителей:

Соревнования проводятся по правилам соревнований по спортивной гимнастике.

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных баллов.

6. Награждение:

Призеры соревнований награждаются грамотами и медалями.

ПРАВИЛА

проведения соревнований по спортивной гимнастике.

- Построение (участники выходят под музыку)
- Приветствие судьи с участниками соревнований. Напутствующие слова:
«Желаем победить в честной борьбе и всем остаться с хорошим настроением!»
И.Т.Д.

Главный судья: _____

Судья на этапах: _____

7.Этапы соревнований.

- **8.Подведение итогов (подсчет результатов)**

- Построение.
- **9.Награждение победителя, вручения диплома и медали.**

Выход из зала.

5.4 Примерные темы для опроса

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно сдать экзамен по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам пройденных тем, составить план изложения предложенных для собеседования вопросов.

Сама процедура собеседования предполагает следующий алгоритм действий:

- студент выбирает билет, в котором два вопроса из предложенного выше списка;
- самостоятельно готовит устные ответы (письменный краткий план ответа – обязателен).
- по каждому вопросу составляет «живой» пример педагогическую ситуацию, где бы решался ключевой аспект вопроса;
- после 20-25 мин подготовки проходит собеседование с преподавателем.

1. Характеристика компонентов основных образовательных программ в системе общего, специального и инклюзивного образования.

В системе общего образования используются общедидактические методы: наглядный, вербальный и практический. Наглядные методы формируют представления в движении, развивают сенсорные способности. Вербальные активизируют сознание ребёнка, способствуют осмыслению задач, их содержания, структуры. Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребёнка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

В специальном образовании при работе с детьми, имеющими отклонения в развитии, применяют игровые ситуации, игровые тренинги, психогимнастику и релаксацию, чтобы снять мышечные спазмы и зажимы. В зависимости от заболевания включают циклические виды спорта (лыжные прогулки, бег в сочетании с ходьбой, плавание и другие). При нарушениях осанки (сколиозах) используют упражнения на укрепление мышц живота и туловища, выработку правильной осанки.

В инклюзивном образовании в основу положены адаптированные виды физических упражнений. По сравнению с программой для общеобразовательной школы классификация упражнений изменена: выделяют элементы гимнастики и лёгкой атлетики в соответствии с индивидуальными особенностями каждого занимающегося. В раздел общеразвивающих упражнений вводят коррекционные.

Некоторые задачи физического воспитания учащихся в системе инклюзивного образования: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности и другие.

Уроки физической культуры в системе инклюзивного образования отличаются от обычных уроков методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения, длина дистанции и так далее.

2. Характеристика компонентов дополнительных образовательных программ в системе общего, специального, инклюзивного образования.

Компоненты таких программ:

- **Гимнастические упражнения.** Включают работу с собственным телом. Могут быть направлены на освоение нового навыка или на подготовку тела к основной работе. Примеры: суставная разминка, силовые и подводящие упражнения, упражнения на равновесие, для развития гибкости.

- **Работа с предметами.** Различается по типу используемых предметов (обручи, мячи, палочки и другие). В зависимости от задач урока может выступать в качестве разминки, игры, отдыха или обучения отдельным навыкам.

- **Эстафеты и игры.** Направлены на формирование пространственной ориентировки, на обучение работе в команде, на освоение новых двигательных навыков.

- **Обучение основам акробатики.** Применяется только в основной части занятия. На начальном этапе работы с детьми, имеющими особенности развития, использование акробатических элементов (прыжки, повороты) нецелесообразно и травмоопасно.

Некоторые принципы, на которых строятся занятия по гимнастике для детей с особенностями развития:

- **Принцип оздоровительной направленности.** Занятия проводятся с учётом состояния каждого ребёнка, с сбалансированностью нагрузок, рациональностью чередования деятельности и отдыха.

- **Принцип развития личности.** При решении задач физического развития детей также решаются задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

- **Принцип гуманизации и демократизации обучения.** Предполагает физическое, психическое и социальное благополучие каждого ребёнка.

- **Принцип индивидуализации.** Предполагает учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, обеспечение оптимальной физической нагрузки.

3. Анализ содержания ФГОС начального общего образования, ФГОС основного общего образования и ФГОС для детей с ОВЗ.

Возможно, имелись в виду общие сведения о содержании ФГОС начального общего образования, ФГОС основного общего образования и ФГОС для детей с ОВЗ, а не конкретно о гимнастике.

ФГОС начального общего образования (1–4 классы) предполагает, что у детей формируются знания о языке и культуре страны, закладываются базовые математические навыки и развивается логическое мышление.

ФГОС основного общего образования (5–9 классы) направлен на формирование ответственного отношения к учёбе и самообразованию, экологической культуры, развитие эстетического сознания, начало изучения литературного наследия и иностранных языков.

ФГОС для детей с ОВЗ предполагает, что при обучении учитываются особенности психофизического развития и индивидуальные возможности детей с ограниченными возможностями здоровья. Некоторые задачи такого стандарта:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- формирование основ учебной деятельности;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями;

- формирование социокультурной и образовательной среды с учётом общих и особых образовательных потребностей разных групп обучающихся.

4. Планирование уроков по физической культуре с учетом материально-технических и кадровых условий образовательной организации для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.

При планировании уроков для детей с особыми образовательными потребностями можно использовать модульный подход. Под модулем понимается организационно-методическая структура учебной дисциплины, которая включает в себя дидактические цели и логически завершённую единицу учебного материала.

Для здоровых школьников также важно учитывать, что процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизирующим адаптивные резервы организма и личностные качества обучающихся.

Для здоровых школьников можно включать в программу обучения физические упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, а также подвижные игры и технические действия спортивных игр, входящих в школьную программу.

Таким образом, при планировании уроков по физической культуре важно учитывать индивидуальные особенности обучающихся и создавать специальные условия, которые соответствуют их потребностям и возможностям.

5. Структура урока по гимнастике с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Структура урока по гимнастике может включать следующие части:

Подготовительная часть. Начинается с организации группы и психологического настроя занимающихся на активное и сознательное отношение к уроку. Используются строевые и общеразвивающие упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры.

Основная часть. В этой части решаются следующие задачи:

- повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности занимающихся;
- обучение новым спортивным, прикладным, строевым и общеразвивающим упражнениям с целью доведения их выполнения до уровня навыка;
- сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения;
- воспитание у обучаемых активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой, к учёбе, труду, а также воли, доброжелательного отношения к окружающим, чувства собственного достоинства и других качеств.

Заключительная часть. В этой части осуществляется завершение урока и решаются следующие задачи:

- постепенное снижение физической и психологической нагрузки;
- подведение итогов урока.

6. Оборудование спортивных площадок для занятий гимнастикой.

Для спортивных площадок, где проводятся занятия гимнастикой, используют специальное оборудование, которое включает снаряды, инвентарь, покрытия и раздевалки. Важно обеспечить безопасность, так как занятия гимнастикой могут быть травматичными.

Некоторые виды снарядов для гимнастики:

Турник (перекладина) - стальная перекладина, закреплённая металлическими растяжками на вертикальных столбах.

Брусья - параллельные (для мужчин) и разновысокие (для женщин).

Бревно - длинный горизонтальный брус, расположенный на двух и более стойках с амортизаторами на высоте 1,25 м. Покрыт эластичным материалом с шероховатой поверхностью, которая препятствует скольжению.

Кольца — два кольца, подвешенные к перекладине на ремнях или тросах на расстоянии 0,5 м друг от друга.

7. Организация и содержание работы по гимнастике в школе для здоровых школьников и детей с особыми образовательными потребностями.

Для здоровых школьников занятия по гимнастике в школе могут включать следующие виды уроков:

- **Знакомство с новой информацией и развитие новых навыков.** На таком занятии передают теоретические знания в области гимнастики, формируют представления о выполнении определённых упражнений, знакомят с техникой их выполнения.

- **Закрепление пройденного материала.** Ученики выполняют упражнения, повторно знакомятся с теорией и формируют практические навыки.

- **Проверка усвоенного материала.** На таких уроках контролируют степень подготовки учащихся к выполнению гимнастических упражнений, оценивают уровень физического развития, проводят опросы по теории.

- **Уроки смешанного типа.** Сочетают в себе все перечисленные виды уроков: могут быть нацелены на усвоение нового материала и параллельный контроль пройденного.

Для детей с особыми образовательными потребностями проводят уроки адаптивной физической культуры. Они направлены на обеспечение полноценного физического развития детей, повышение их двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений.

Некоторые особенности организации занятий для детей с особыми образовательными потребностями:

- **Индивидуальный подход.** Для каждого ребёнка педагог разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут, в котором описаны приёмы и формы работы, а также комплексы специальных упражнений и двигательных заданий.

- **Чередование физических нагрузок и пауз.** Во время пауз можно провести с ребёнком беседу о здоровье, правильном питании, гигиене и т.д.

- **Использование разнообразного спортивного инвентаря.** Это поможет удерживать внимание ребёнка в течение занятия, сохранит интерес к двигательной активности.

- **Применение музыкального сопровождения.** Музыка должна быть ритмичной, звучать негромко, чтобы дети слышали голос педагога.

- **Учёт особенностей психического, неврологического и соматического состояния** каждого ребёнка. В процессе предъявления заданий используют доступные ребёнку средства альтернативной коммуникации (предметы, жесты, рисунки, фотографии, видеоматериалы) и речевые средства.

8. Задачи и характерные особенности тренировочного процесса в оздоровительных группах по гимнастике с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

Задачи тренировочного процесса в оздоровительных группах по гимнастике включают:

- поддержание физического развития и функций организма;
- формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями;
- воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Некоторые характерные особенности тренировочного процесса:

- **Индивидуальный подбор упражнений.** Необходимо учитывать возможности занимающихся, а также их анатомическое строение двигательного аппарата. В работу следует вовлекать все группы мышц с учётом их функциональных особенностей и массы.

- **Регулирование физической нагрузки.** Нагрузку нужно давать систематически и повышать равномерно, по мере приспособления к ней организма занимающихся.

- **Использование различных методов обучения.** На занятиях гимнастикой нужно научить занимающихся управлять своими движениями в пространстве и времени, изменять степень мышечных усилий, сочетать движения различными частями тела, запоминать и воспроизводить движения сериями.

- **Применение анализа и синтеза движений.** Это позволяет учить занимающихся оценивать свои двигательные возможности и выяснить общие закономерности двигательной деятельности.

- **Использование игровых методов.** Занятия в игровом стиле могут быть особенно эффективны для младшей группы детей.

9. Методика проведения учебно-тренировочных занятий в группах начального обучения детей по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Рекомендации по методике проведения учебно-тренировочных занятий в группах начального обучения детей по гимнастике с учётом возраста, анатомо-морфологических и психологических особенностей школьников:

- **Возраст:** для детей 7-9 лет рекомендуются, например, ходьба, бег, лазанье, перелезание, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках - для 2-го класса).

- **Анатомо-морфологические особенности:** необходимо уменьшать нагрузку в висах и упорах, так как кости грудной клетки ещё не срослись и не окрепли.

- **Психологические особенности:** дети младшего школьного возраста склонны к играм, к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия в играх. Поэтому рекомендуется большинство упражнений приближать к играм или проводить в форме игр.

- **Чередование нагрузки и отдыха:** упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Необходимо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

- **Повторение упражнений:** для быстреего становления двигательных навыков необходимо изучаемые упражнения повторять по 6–8 раз в каждом занятии, причём в относительно постоянных условиях (из одного и того же исходного положения, в одном и том же темпе) и по 2–3 раза в один подход.

- **Индивидуальный подход:** каждый ученик выполняет своё задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведённом ему месте. Задание даётся с учётом функциональных возможностей организма, развития двигательных, психических способностей и личностных свойств.

10. Особенности построения и методика проведения занятий учебно-тренировочных группах по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Особенности построения учебно-тренировочных групп по гимнастике с учётом возраста школьников:

- **Для младших школьников** характерен быстрый переход от активной деятельности к пассивному состоянию. Важно выбирать оптимальное чередование нагрузки и отдыха, избегать длительного монотонного выполнения однообразных двигательных действий и продолжительных эмоциональных напряжений. Рекомендуется использовать разнообразные формы организации занятий, чтобы каждый ученик мог проявить свои физические потенциалы в полном объёме.

- **С 5-го класса** у учеников становятся более выраженными особенности в развитии организма мальчиков и девочек. С этого времени для девочек следует планировать несколько меньшую нагрузку, чем для мальчиков, особенно в упражнениях, связанных с силовым напряжением, лазанием, упражнениями в упоре и т.д.

Особенности методики проведения занятий с учётом возрастных особенностей школьников:

- Для детей 7–9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 10–13-летних, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Для быстрого становления двигательных навыков необходимо изучаемые упражнения повторять по 6–8 раз в каждом занятии, причём в относительно постоянных условиях (из одного и того же исходного положения, в одном и том же темпе) и по 2–3 раза в один подход.

- Дети младшего школьного возраста склонны к играм, к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия в играх. Поэтому рекомендуется большинство упражнений приближать к играм или проводить в форме игр.

- В среднем школьном возрасте (10–14 лет) продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

11. Физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Физическая подготовка в гимнастике включает развитие различных качеств, таких как ловкость, гибкость, сила, быстрота и равновесие. Для разных возрастных групп школьников используются различные средства и методы физического воспитания. Например, на этапе начальной подготовки (6-7 лет) важно укрепить здоровье, сформировать правильную осанку и развить специальные физические качества. В возрасте 8-12 лет происходит углублённая специальная физическая подготовка, совершенствуется координация и реакции на движущийся объект.

Техническая подготовка направлена на формирование знаний, умений и навыков выполнения упражнений, свойственных виду спорта, и их совершенствование. В технической подготовке выделяют несколько направлений:

- Беспредметная - обучение технике упражнений без предмета.
- Предметная - обучение технике упражнений с предметами.
- Хореографическая - обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
- Музыкально-двигательная - обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности.
- Композиционная - составление соревновательных программ.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении. Также она решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

Теоретическая подготовка направлена на вооружение спортсменок определёнными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 5–10 минут, с учётом возраста и квалификации спортсменов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

12. Принципы тренировки.

Тренировка по гимнастике строится на основе нескольких принципов, которые включают направленность, систематичность, доступность и индивидуализацию. Эти принципы направлены на развитие способностей, необходимых для достижения спортивного мастерства, и учитывают индивидуальные особенности занимающихся.

Направленность на максимально возможные достижения. Систематическая работа над овладением всё более сложными упражнениями, программным материалом более высоких спортивных разрядов. Для этой цели используются специальные упражнения и методические приёмы, подобранные в соответствии с общей и специальной физической подготовленностью, функциональными возможностями организма, двигательными и психическими способностями занимающихся.

Некоторые аспекты направленности:

- Укрепление здоровья и опережающее развитие способностей, необходимых для успешного овладения сложными упражнениями.

- Изучение новых элементов, соединений, упражнений обязательной и произвольной программ, совершенствование техники их исполнения.

- Тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

Непрерывность тренировочного процесса. Предполагает своевременный переход от одной задачи к другой, от одного этапа к другому, от разучивания одного упражнения к другому, новому. Некоторые элементы принципа:

- Последовательность двигательных заданий - очередность попыток, подходов, занятий.

- Регулярность повторных занятий при изучении новых упражнений и закреплении ранее освоенных движений.

- Чередование работы и отдыха с целью поддержания оптимальной работоспособности и активности занимающихся.

Постановка задач, соответствующих силам занимающегося, но при этом не исключающих необходимость преодоления трудностей. Любое задание должно быть простым, чтобы быть выполнимым, и в то же время сложным, чтобы быть интересным и мобилизующим способности.

Принцип доступности раскрывается в общих методических правилах: от лёгкого - к трудному, от известного - к неизвестному, от простого - к сложному. Однако построение обучения от простого к сложному движению не единственно правильный путь - возможны случаи перехода от координационно сложного движения к более простому, если это даёт более быстрое освоение рациональной техники.

Учёт индивидуальных особенностей занимающихся при определении учебно-тренировочного задания. Средства и методы тренировки должны быть адекватны возможностям занимающегося. Например:

- Разработка индивидуальной программы занятий гимнастическими упражнениями с учётом исходного уровня физического состояния, двигательной подготовленности, нервно-психического напряжения и мотивации к занятиям.

- Введение в подготовительную, основную и заключительную части занятий дополнительных упражнений и специальных средств, ориентированных на снижение психоэмоционального напряжения, коррекцию телосложения и осанки.

- Мониторинг физического состояния (повторное тестирование через 2–3 месяца) с целью коррекции программы тренировки.

13. Средства, методы тренировки в гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

Средства и методы тренировки в гимнастике для школьников зависят от возраста, анатомо-морфологических и психологических особенностей растущего организма. Школьный возраст подразделяется на три периода:

Младший школьный возраст — 6–11 лет (I–IV классы). В этом возрасте необходимо развивать мышечно-двигательные ощущения, совершенствовать зрительный и кинестетический контроль за выполнением движений, координацию между зрительными ощущениями и выполнением движений, а также развивать физические качества: гибкость,

быстроту, выносливость, ловкость, силу. При этом нужно уменьшать нагрузку в висах и упорах, так как кости грудной клетки ещё не срослись и не окрепли.

Средний школьный возраст — 12–15 лет (V–VIII классы). Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно-силовые способности.

Старший школьный возраст — 16–18 лет (IX–XI классы). В этом возрасте используются групповой и индивидуальный методы организации занимающихся, а при развитии двигательных качеств — посменный и самостоятельный. Широко используются технические приёмы спортивных игр, для девушек — различные виды аэробики, художественная гимнастика, для юношей — элементы борьбы, строевые приёмы военной подготовки и преодоление препятствий, упражнения на тренажёрах, атлетизм.

Некоторые методы тренировки:

- **Развитие пространственных ощущений.** На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают способность оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела. На втором этапе предлагают принять различные позы по заданию, сложность выполнения можно увеличить путём сочетания статических поз с передвижениями. На третьем этапе развитие точности достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отсчёта ученика о выполненном действии.

- **Развитие равновесия.** Статическое равновесие развивают посредством усложнения структуры упражнения и изменения психо-функционального состояния школьников (например, выполнение упражнения на подвижной опоре или с закрытыми глазами). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры).

- **Развитие вестибулярной устойчивости.** В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

14. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости в гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

Для здоровых школьников занятия гимнастикой способствуют развитию важных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Для развития силовой выносливости используют упражнения для рук и плечевого пояса, например сгибание и разгибание рук, отжимание в упоре лёжа, подтягивание на мини-перекладине. Также применяют упражнения для ног и туловища: глубокие приседания (обычные, с отягощением, на одной ноге), прогибание (лёжа на животе, на полу), поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе.

Для развития скоростной выносливости используют силовые упражнения с отягощением. Их выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления.

Для развития гибкости применяют динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами. Также используют динамические пассивные упражнения: с дополнительной опорой, с помощью партнёра, с отягощением, на тренажёрах. Ещё применяют статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнёра.

Для лиц с особыми образовательными потребностями при занятиях гимнастикой важно учитывать индивидуальные особенности. Например, для детей с синдромом Дауна необходимо соблюдать физиологические амплитуды в движениях суставов. Шпагаты, поза бабочки или лотоса, в которые ребёнок садится автоматически, не контролируя свои движения, увеличивают риск травмы. Научить ребёнка чувствовать границы натяжения помогают силовые и изолирующие упражнения, динамическая растяжка.

При проведении занятий необходимо подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребёнка. Специальные коррекционные упражнения чередуют с общеразвивающими и профилактическими.

15. Периодизация тренировки. Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов по гимнастике, с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

Периодизация - это разделение тренировочного процесса на определённые временные отрезки (циклы), которые позволяют оптимально распределить нагрузку, достичь пика спортивной формы и избежать перетренированности.

Макроцикл - самый длительный тренировочный цикл, может длиться от нескольких месяцев до года или даже 4 лет. Макроцикл объединяет несколько мезоциклов и направлен на достижение долгосрочных целей. Обычно состоит из трёх этапов: подготовительного, соревновательного и переходного:

- **Подготовительный этап.** Направлен на развитие физических качеств, техники и тактики. Включает общеподготовительный период (развитие общей физической подготовки) и специально-подготовительный период (развитие специфических качеств, необходимых для вида спорта).

- **Соревновательный этап.** Направлен на поддержание формы и участие в соревнованиях. Включает ранний соревновательный период (участие в менее важных соревнованиях) и основной соревновательный период (участие в главных соревнованиях сезона).

- **Переходный этап.** Направлен на восстановление и подготовку к новому макроциклу. Включает активный отдых (лёгкие тренировки, кросс-тренинг) и восстановление (массаж, физиотерапия, психологическая разгрузка).

Мезоцикл - средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий в себя относительно законченный ряд микроциклов. По задачам мезоциклы делятся на: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные.

Микроцикл - краткосрочный тренировочный цикл, который длится от 2 до 14 дней. Наиболее распространённая продолжительность микроцикла - 7 дней (неделя). Микроцикл является основным «строительным блоком» тренировочного процесса.

Все циклы взаимосвязаны и подчинены общей цели - достижению максимального результата. Планирование тренировочного процесса начинается с определения целей макроцикла, затем распределяются задачи по мезоциклам и микроциклам.

16. Изменение объема и интенсивности в круглогодичной тренировке по гимнастике, с учетом возраста, анатомо-морфологических, психологических особенностей школьников.

При планировании круглогодичной тренировки по гимнастике необходимо учитывать возраст, анатомо-морфологические и психологические особенности школьников. **Возраст:**

- Начальная спортивная тренировка начинается с 7–8 лет, а в ряде случаев и с 5–6 лет. На этом этапе важно изучить индивидуальные особенности детей, повысить общую физическую подготовленность.

- С 12–13 лет у девочек и с 14–15 лет у мальчиков характерен большой объём и высокая интенсивность тренировочных нагрузок. При этом беспрестанно повышать нагрузку нельзя, поэтому гимнасты совместно с тренером тщательно планируют и продумывают каждый подход к снаряду.

- В старшем школьном возрасте динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки. Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий.

Анатомо-морфологические особенности:

- В возрасте от 7 до 10–11 лет постепенно завершается окостенение рук, укрепляются суставной и связочный аппараты, а также мышцы кисти. Это позволяет выполнять более тонкую и тяжёлую работу и ряд сложных физических упражнений.

- В этом возрасте наблюдаются равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки.

Психологические особенности:

- Для младших школьников характерна относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Необходимо выбирать оптимальное чередование нагрузки и отдыха, избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

- В этот период большое значение имеет психологическая подготовка юных гимнастов: развитие целеустремлённости и дисциплинированности, самостоятельности и инициативности, настойчивости и упорства в достижении цели, решительности и смелости, выдержки и самообладания, свойств внимания, памяти на движения, эмоциональной устойчивости, сознательное и активное отношение к занятиям, чувство ответственности за результаты тренировки.

Таким образом, при организации тренировки по гимнастике важно учитывать индивидуальные особенности школьников и подбирать подходящий режим занятий с учётом их возраста, анатомо-морфологических и психологических характеристик.

17. Непосредственная подготовка к соревнованиям по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

Для здоровых школьников этап непосредственной подготовки к соревнованиям по гимнастике включает выполнение соревновательных комбинаций. В конце этого этапа проводятся спортивные соревнования.

Для лиц с особыми образовательными потребностями при подготовке к соревнованиям по гимнастике важно обеспечить индивидуальный подход с учётом структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих и вторичных нарушений, возраста, физического и психического развития, медицинских показаний и противопоказаний.

Некоторые особенности подготовки:

- **Для спортсменов с интеллектуальными нарушениями** в этапе непосредственной подготовки к главному старту добавляются, например, кольца и перекладина.

- **Для адаптации обучающихся с особыми образовательными потребностями** используют различные подвижные игры с разной преимущественной направленностью, степенью интенсивности, игры на развитие познавательных способностей и психических функций.

- **Важно избегать утомляемости** в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого нагрузку распределяют на разные мышечные группы.

- **Необходимо уделять внимание дыхательным упражнениям.** Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений.

Для подготовки к соревнованиям по гимнастике также используют хореографию, ритмическую гимнастику, специальные упражнения для снарядов, упражнения на координацию, растягивание и равновесие.

18. Предупреждение травм.

Несколько мер, которые помогают предотвратить травмы на занятиях по гимнастике:

- **Правильная подготовка места занятий.** Необходимо проверять состояние оборудования и инвентаря, одежду и обувь спортсменов. Снаряды должны быть надёжно закреплены, а маты уложены плотно.

- **Обучение приёмам страховки и помощи.** Страховка позволяет своевременно поддержать исполнителя упражнений в случае неудачной попытки и не дать ему упасть. Помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» занимающегося по траектории исполняемого им движения.

- **Правильное проведение разминок.** Во время разминки нужно подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений на снарядах.

- **Регулирование физической нагрузки.** Нагрузка должна постепенно увеличиваться, а в конце занятий снова уменьшаться. Чрезмерная нагрузка может привести к утомлению, что нередко бывает причиной травм.

- **Изучение новых элементов в начале занятий.** Чтобы предотвратить срывы, новые сложные и опасные элементы следует изучать в начале занятий, когда гимнасты ещё не чувствуют усталости.

- **Соблюдение дисциплины.** Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обучения являются важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев.

- **Врачебно-педагогическое наблюдение.** Оно проводится непосредственно во время занятий или соревнований и позволяет определить реакцию организма на ту или иную нагрузку.

- **Самоконтроль.** Постоянный самоконтроль даёт возможность спортсмену и тренеру правильно строить учебно-тренировочный процесс, добиваться высоких спортивных результатов, предупреждать травматические повреждения.

19. Организация и проведение соревнований по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

Для лиц с особыми образовательными потребностями важно обеспечить личностно-ориентированный подход в обучении, создать специальные условия с учётом особенностей психофизического развития. Для таких участников могут использоваться специальные образовательные программы и методы обучения.

Некоторые рекомендации по организации соревнований:

- **Подготовительный этап.** Включает технические, организационные, хозяйственные, рекламные и медицинские задачи. Среди технических - аренда и подготовка помещения, спортивного инвентаря, музыкального и светового оборудования. Организационные задачи включают разработку положения о соревнованиях, сценария мероприятия, оценочных таблиц и других документов.

- **Обеспечение безопасности.** Участники должны пройти медицинский осмотр и инструктаж. К соревнованиям не допускаются учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы.

- **Соблюдение правил.** Правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками.

- **Использование подходящего оборудования.** Для занятий с участниками с особыми потребностями может использоваться специальное, нестандартное оборудование, индивидуальные технические средства передвижения и другое специальное оборудование.

- **Организация досуговых мероприятий.** Наряду с соревнованиями важно проводить досуговые мероприятия со спортивным уклоном, где на первый план выходит развлекательная часть и создание благоприятного психологического климата.

Для здоровых школьников при организации соревнований по гимнастике важно соблюдать возрастные нормы начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям. Участники должны выступать в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде.

При проведении соревнований для участников с особыми потребностями ограничения касаются видов упражнений на быстроту, силовых и акробатических. Чаще используют дыхательные, корригирующие и общеразвивающие упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности, прогулки и развлечения на открытом воздухе.

20. Положение о соревновании и его составление по гимнастике, для здоровых школьников и лиц с особыми образовательными потребностями.

Положение о соревнованиях - руководящий документ для всех организаций, которые принимают в них участие. Его составляет организация, проводящая соревнование, в соответствии с существующими правилами. Положение рассылают не позднее чем за три месяца до начала соревнований.

Некоторые пункты, которые обычно включают в положение о соревнованиях по гимнастике:

- **Цели и задачи.** Например, популяризация гимнастики, выявление сильнейших спортсменов и коллективов, подведение итогов учебно-тренировочной работы за отчётный период.

- **Место и сроки проведения.** Здесь указывают более конкретные данные: спортивную базу, время проведения, дни опробования и другие.

- **Руководство соревнованиями.** Организация назначает своего представителя, который отвечает за подготовку и проведение соревнований. Непосредственное руководство возлагается на главную судейскую коллегию во главе с главным судьёй соревнований.

- **Участники соревнований.** В этом разделе указывают, какие организации и в каком численном составе допускаются к данным соревнованиям.

- **Программа соревнований.** Здесь предусматривают программу и разряды, по которым будут соревноваться гимнасты.

- **Условия определения личного и командного первенства.**

- **Условия и порядок награждения победителей личного и командного первенства.**

- **Условия приёма участников соревнований (приезжих команд).**

- **Форма и сроки предварительных и окончательных заявок.**

Информацию о том, как составлять положение с учётом особенностей школьников с разными образовательными потребностями, найти не удалось. Но есть примеры положений о соревнованиях по гимнастике, в которых есть некоторые из перечисленных пунктов.