

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Ритмика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.03.01_2024_1144-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ

Часов по учебному плану	144	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 3
аудиторные занятия	14	
самостоятельная работа	125,6	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,55	14,55	14,55	14,55
Сам. работа	125,6	89,6	125,6	89,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	144	108	144	108

Программу составил(и):

старший преподаватель, Гараева Римма Валерьевна

Рабочая программа дисциплины

Ритмика

разработана в соответствии с ФГОС:

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

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 01.02.2024 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.04.2024 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

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

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

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

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

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

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

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

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> обучение студентов основам преподавания дисциплины, к которым относятся: методика; формы; средства; методические особенности; приемы и принципы ритмической гимнастики.
1.2	<i>Задачи:</i> - в области учебно-воспитательной деятельности: планирование и проведение учебных занятий нетрадиционной физической культурой в соответствии с учебным планом для повышения уровня учебно-воспитательного процесса; использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения; в области научно-методической деятельности: анализ собственной деятельности с целью ее совершенствования и повышения своей квалификации; в области социально-педагогической деятельности: планирование и проведение мероприятий по социальной профилактике в процессе обучения и воспитания; оказание помощи в социализации дошкольников; в области культурно-просветительной деятельности: формирование общей культуры обучающихся; в области организационно-управленческой деятельности: укрепление и сохранение здоровья дошкольников, рациональная организация учебного процесса; обеспечение охраны жизни и здоровья дошкольников во время образовательного процесса; организация контроля за результатами обучения и воспитания.

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

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-2: Способен проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта	
ИД-1.ПК-2: Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта	
знает основы проектирования образовательных программ по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	
ИД-2.ПК-2: Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта	
готов реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	
ИД-3.ПК-2: Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта	
осуществляет процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых; Знает, умеет: - рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения; - использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств; применять: - знания, полученные в курсе ритмики, в практике преподавания физической культуры в учреждениях дошкольного образования.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Научные основы ритмики.						
1.1	Научные основы ритмики. /Лек/	3	1	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.2	Научные основы ритмики. /Ср/	3	20	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 2. Методика проведения занятий ритмикой						
2.1	Методика проведения занятий ритмикой /Лек/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.2	Методика проведения занятий ритмикой /Ср/	3	30	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.3	Методика проведения занятий ритмикой /Пр/	3	6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	1	
	Раздел 3. Методика составления комплекса упражнений						
3.1	Методика составления комплекса упражнений /Лек/	3	1	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.2	Методика составления комплекса упражнений /Ср/	3	39,6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.3	Методика составления комплекса упражнений /Пр/	3	4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2Л2.1	1	
	Раздел 4. Консультации						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2		0	
	Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2		0	
5.2	Контактная работа /КСРАТг/	3	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2 ИД-3.ПК-2		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Примерные темы рефератов

1. История возникновения аэробики.
2. Научные основы фитнеса.
3. Влияние фитнеса на организм человека.
4. Музыка на занятиях ритмической гимнастики.
5. Современные виды нетрадиционной физической культуры.
6. Правильная осанка.
7. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения ритмике.
8. Совершенствование методики проведения учебных занятий по ритмике в дошкольных учреждениях.
9. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
10. Организация занятий ритмикой в дошкольных учреждениях.
11. Особенности физического развития дошкольников.
12. Ритмика в системе подготовки педагога дошкольного образования
1. История возникновения ритмики.
2. Современные виды аэробики.
3. Принципы и методы обучения на занятиях ритмикой.
4. Требования к проведению занятий ритмической гимнастики.
5. Режим тренировок и дозирование нагрузки на занятиях ритмикой.
6. Противопоказания для занятий ритмикой.
7. Техника безопасности на занятиях ритмикой.
8. Требования к одежде на занятиях ритмикой.
9. Инвентарь на занятиях ритмикой.
10. Музыкальное сопровождение на занятиях ритмикой.
11. Контроль и самоконтроль на занятиях ритмической гимнастики.

12. Дневник самоконтроля на занятиях ритмикой.
13. Учет индивидуальных особенностей на занятиях ритмикой.
14. Типы телосложений. Их коррекция на занятиях ритмикой.
15. Профилактика заболеваний на занятиях ритмики..
16. Правильное питание при занятиях ритмики.
17. Методика составления комплекса для занятий ритмикой.
18. Режим физической активности.
19. Влияние занятий ритмикой на развитие дыхательной системы.
20. Влияние занятий ритмикой на развитие сердечно-сосудистой системы.
21. Влияние занятий ритмикой на развитие опорно-двигательного аппарата.
22. Стретчинг на занятиях ритмической гимнастикой

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Тесты

по дисциплине «Ритмика»

1 вариант

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

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

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

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

3. Изменение строя или размещения занимающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

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

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

- а) Треугольник

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

- а) Перекат с «откидыванием» плеч и головы назад.
б) Локти широко расставлены.
в) Туловище в вертикальном положении, носки оттянуты.
г) Сгибание в тазобедренных суставах.
26. Длинный кувырок вперед отличается от короткого ...
а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
в) группировкой.
27. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
а) на одной прямой;
б) как равносторонний треугольник;
в) голову ближе к коленям, чем руки.
28. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове и руках.
а) Отжимание руками от мата.
б) Прижимание подбородка к груди.
в) Отсутствие группировки.
29. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках.
а) Постановка головы на темя.
б) Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
в) Прогибание в пояснице.
г) Ноги прямые, носки оттянуты.
30. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?
а) Встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны.
б) Встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч.
в) Растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.
31. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа.
а) Ноги согнуты в коленях.
б) Плечи смещены от точек опоры кистей.
в) Ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам).
г) Ступни на носках.
32. Что неправильно при выполнении стойки на руках?
а) В стойке голова опущена вниз.
б) Прямые руки поставлены на пол, на ширину плеч.
в) Махом одной и толчком другой выход в стойку.
33. Какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?
а) Руки и ноги ставятся на одной линии.
б) Выполнение из стойки лицом по направлению движения.
в) Выполнение в вертикальной плоскости.
г) Выполнение не через стойку на руках.
34. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
а) Отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика.
б) Отталкивание обеими руками от тела козла.
в) Отталкивание одной ногой от мостика.
35. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из вися стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является ...
а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
в) прижимание подбородка к груди;
г) слабый мах ногой.
36. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на ...
а) брусках;
б) высокой перекладине;
в) гимнастическом бревне.
37. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.
а) Крепкий захват каната ногами.
б) Поочередный перехват каната руками.
в) Подтягивание на руках.
г) Проскальзывание ног при перехвате руками.
38. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (нале-во!) подается одновременно с постановкой на землю ...
а) правой ноги;
б) левой ноги.
39. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?
а) Один.
б) Полтора шага.

- в) Два шага.
40. Выполнение подъема силой из виса начинается с ...
а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
в) подтягивания.

Критерии оценки:

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

Тесты

по дисциплине «Ритмика»

2 вариант

1.Лазание по канату:

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

2.Как выполняются неопорные прыжки?

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

3.Что такое вис?

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

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

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

5.Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков.

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

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

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

7. Что такое упор?

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

8. Как необходимо выполнять кувырок назад:

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

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

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

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

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

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

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

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

- А. Хват

- Б. Захват
В. Ухват
Г. Перехват
13. Упражнения, связанные с выполнением вращения тела в разных плоскостях с опорой, без опоры и с сохранением равновесия, называется...
- А. Гимнастика
Б. Фрийстайл
В. Акробатикой
Г. Паркур
14. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачиванием через голову, называется...
- А. Перекаты и кувырки
Б. Группировки и перекаты
В. Перевороты
Г. Переворачивание
15. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется...
- А. Стойка
Б. Перекат
В. Стойка на лопатках
Г. Перекат с доставанием пола ногами за головой
16. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется...
- А. Переворот
Б. Колесо
В. Сальто
Г. Стойка на руках
17. Сед с предельно разведенными ногами в стороны, называется...
- А. Сед ноги в стороны
Б. Полушпагат
В. Шпагат
Г. Выпад
18. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности, называется...
- А. Окрошка
Б. Акробатическое соединение
В. Связка
19. Строевые упражнения служат ...
- а) как средство общей физической подготовки;
б) как средство управления строем;
в) как средство развития физических качеств.
20. Какая форма одежды необходима для выполнения гимнастических упражнений:
- А) спортивный костюм
Б) трико
В) резиновые сапоги
Г) кроссовки
21. Перечислите виды гимнастики:
- А) подтягивание в висе
Б) бег
В) лазание
Г) кувырки
Г) метание мячей
22. При выполнении подтягивания, когда упражнение считается выполненным:
- А) если подбородок окажется ниже перекладины
Б) если плечи находятся выше перекладины
В) если подбородок окажется над перекладиной
23. При отжимании в упоре лёжа на полу нужно:
- А) сохранить правильное положение
Б) плавно согнуть руки до угла 90
В) коснуться грудью пола
24. Как выполнять повороты на бревне:
- А) без переступания ногами
Б) со сменой ног
В) с переступанием ногами
25. Что необходимо знать при выполнении кувырка вперёд:
- А) сгруппироваться
Б) опереться руками о гимнастический мат
В) оттолкнуться
Руками
26. Длинный кувырок вперед отличается от короткого ...

- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
в) группировкой.
27. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
- а) на одной прямой;
б) как равносторонний треугольник;
в) голову ближе к коленям, чем руки.
28. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:
- а) Захват
б) Хват
в) Удержание
г) Обхват
29. Положение учащих, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется
- А) стойка на коленях
Б) присед
В) сед
Г) упор присев
30. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:
- а) комбинация
б) программа
в) композиция
г) выступление
31. Акробатические упражнения:
- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
в) лазанье, перелезания, переползания
32. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...
- а) всестороннего развития физической подготовленности;
б) развития выносливости, скорости;
в) формирования правильной осанки.
33. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.
- а) Энергичное отталкивание ногами.
б) Опора головой о мат.
в) Прижимание к груди согнутых ног.
г) «Круглая» спина.
34. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...
- а) на одной прямой;
б) как равносторонний треугольник;
в) голову ближе к коленям, чем руки.
35. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?
- а) Отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика.
б) Отталкивание обеими руками от тела козла.
в) Отталкивание одной ногой от мостика.
36. Из упора верхом на низкой перекладине, оборот вперед. Определите ошибку при выполнении этого элемента.
- а) Подбородок приподнят, спина прямая;
б) хват «сверху» на ширине плеч;
в) носки ног оттянуты.
37. Брусья параллельные. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из седа ноги врозь.
- а) Ноги согнуты в коленях, носки ног «на себя».
б) Хват руками в 20-30 см от бедер.
в) Спина «круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.
38. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении подтягивания.
- а) Хват сверху на ширине плеч.
б) Ноги и туловище прямые.
в) Подтягивание до положения – подбородок выше перекладины.
г) Подтягивание размахиванием туловища.
39. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является ...
- а) 6 баллов;
б) 8 баллов;
в) 10 баллов.
40. Бревно гимнастическое. Определите ошибку при выполнении поворота кругом из исходного положения, стоя поперек, левая впереди, руки в стороны, махом правой поворот кругом.
- а) Поворот на носке левой ноги.
б) Туловище наклонено вперед.
в) Высокий мах правой ногой.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые ответили правильно на все вопросы теста, или допустили не более 1-2

<p>ошибок (95-100%)</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка «хорошо» выставляется студентам, допустившим не более 3-4 ошибок (90-94%) - оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим 5-9 ошибок (82- 89%) - оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, допустившим более 9 ошибок (менее 81%)
<p>5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)</p>
<p>Примерные темы рефератов</p> <p>Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения аэробики. 2. Научные основы фитнеса. 3. Влияние фитнеса на организм человека. 4. Музыка на занятиях ритмической гимнастики. 5. Современные виды нетрадиционной физической культуры. 6. Правильная осанка. 7. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения ритмике. 8. Совершенствование методики проведения учебных занятий по ритмике в дошкольных учреждениях. 9. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях. 10. Организация занятий ритмикой в дошкольных учреждениях. 11. Особенности физического развития дошкольников. 12. Ритмика в системе подготовки педагога дошкольного образования. <p>Требования к оформлению рефератов:</p> <p>Введение: актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 0,5 стр. (0,2-0,5 ч).</p> <p>Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 5-10 стр. (1,5- 3ч).</p> <p>Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 1 стр. (0,3-0,5ч).</p> <p>Список использованной литературы: не менее 5-7 источников</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Оценка «отлично» выставляется, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется, если требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное</p>
<p>5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации</p>
<p>Вопросы к зачету по дисциплине «Ритмика»</p> <p>Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм занимающихся.</p> <p>Работа над осанкой, анатомо-физиологические особенности организма разных возрастных групп.</p> <p>Основные движения и терминология базовой аэробики.</p> <p>Правила выполнения упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, общей физической работоспособности.</p> <p>Контроль и самоконтроль.</p> <p>Пульсовая диагностика.</p> <p>Контроль физического развития занимающихся.</p> <p>Режим физической активности.</p> <p>Основы стретчинга, структура построения урока аэробики и принципы питания при занятиях ритмикой.</p> <p>Типовая структура комплекса занятий ритмикой.</p> <p>Физиологическая характеристика комплексов. Технология составления комплексов упражнений.</p> <p>Формы проведения занятий.</p> <p>Овладение двигательными упражнениями и навыками сложнокоординационных упражнений под музыку.</p> <p>Критерии оценивания</p> <p>«зачтено» - студентом дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где</p>

продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы.
«незачтено» - студентом дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

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

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.	Основы прикладной физической культуры: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2003	http://www.iprbookshop.ru/64995.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

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

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

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

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

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

Для занятий ритмикой предусмотрены специальные костюмы и обувь: для мужчин – майка, трико, для женщин – гимнастический купальник, чешки или другая обувь специального пошива. Категорически запрещается одевать на спортивный костюм различные броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также носить часы, кольца, перстни и др. Их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды. В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя, выполнять упражнения на снарядах только с разрешения преподавателя, и при обеспечении условий безопасного выполнения упражнений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры. Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).

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

При составлении библиографического списка воспользуйтесь ГОСТ 7.0.5-2008.

При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.