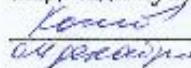


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

Заведующий кафедрой  
канд.пед.наук, доцент  
 Т.Г. Котова  
*из рецензии 2023*

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистерская диссертация

**ПРЕПОДАВАНИЕ ГИМНАСТИКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

49.04.01 Магистерская программа  
*«Индустрия фитнеса и массового спорта»*

Выполнил работу  
студент 2 курса  
*заочной* формы обучения



Черных Евгения Андреевна

Научный руководитель  
канд.биол.наук, доцент



Колутин Евгений Тимофеевич

Рецензент  
(канд.пед.наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Шадринский  
государственный педагогический  
университет»)



Иванов Олег Николаевич

Тюмень,  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА МЕТОДИКУ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</b>	<b>7</b>
1.1. Актуальные требования образовательных и профессиональных стандартов для специалистов в сфере физической культуры и спорта ....	7
1.2. Современные подходы и методики преподавания спортивно- педагогических дисциплин у обучающихся по направлениям подготовки в области физической культуры и спорта .....	14
1.3. Содержание гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.....	20
<b>ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>35</b>
2.1. Методы исследования .....	35
2.2. Организация исследования.....	40
<b>ГЛАВА III. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....</b>	<b>43</b>
3.1. Результаты исследования подготовленности студентов специальности Физическая культура по разделу гимнастика на констатирующем этапе эксперимента .....	43
3.2. Формирование компетенций у студентов на основе использования цифровых технологий.....	61
3.3. Обоснование эффективности преподавания гимнастики обучающимся по специальности физическая культура с использованием цифровых технологий .....	64
<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>77</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....</b>	<b>79</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>86</b>

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность.**

Подготовка квалифицированных кадров для сферы физической культуры и спорта является одной из главных задач современной системы среднего профессионального образования. Система должна подготовить квалифицированных специалистов, ведь за молодыми педагогами будущее. Кадры, выпускающиеся из системы среднего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта будут, обучать следующее поколение специалистов и должны быть компетентны в своей сфере деятельности.

На сегодняшний день среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 физическая культура, включающим в себя характеристику подготовки по специальности, характеристику профессиональной деятельности выпускников, требования к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена, требования к структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Однако, утвержденные государственные образовательные стандарты лишь рамочно определяют содержание образовательных программ учреждений, осуществляющих подготовку по данной специальности. Как показывает практика учреждения среднего профессионального образования при формировании образовательной программы и содержания учебных дисциплин опираются на требования Федеральных государственных образовательных стандартов в части формирования общекультурных и профессиональных компетенций у обучающихся.

Следует отметить, что гимнастика всегда считалась базовой дисциплиной любой образовательной программы по направлению Физическая культура, поскольку имеет огромный потенциал разнообразных знаний, форм,

средств и методов физического воспитания различных категорий населения. Это свидетельствует об актуальности выбранной нами темы исследования.

Таким образом, **проблема** исследования заключается в отсутствии обоснованной и строго регламентированной методики преподавания гимнастики (формирования компетенций в области гимнастики) у обучающихся по направлению физическая культура в системе среднего профессионального образования.

Противоречия заключаются между:

- необходимостью подготовки высококвалифицированных кадров в сфере физической культуры и спорта, обладающих широким спектром компетенций и отсутствием жестких требований со стороны образовательного стандарта к содержанию курса и методике преподавания базовых видов спорта;

- требованиями образовательного стандарта по специальности 49.02.01 Физическая культура в части знаний и умений выпускников в области базовых видов спорта и отсутствием строго регламентированных методик и методических рекомендаций по организации образовательного процесса по преподаванию гимнастики.

**Объектом исследования** является процесс подготовки студентов по специальности физическая культура.

**Предметом исследования** являются средства, методы и педагогические условия позволяющие повысить эффективность преподавания гимнастики у обучающихся по специальности физическая культура.

**Цель работы:** разработать содержание и экспериментально проверить эффективность преподавания гимнастики с использованием цифровых технологий у обучающихся по специальности физическая культура.

**Гипотеза исследования** заключается в том, преподавание гимнастики у обучающихся по специальности физическая культура будет эффективным, если:

при разработке содержания опираться на требования образовательных и профессиональных стандартов по специальности учитель физической культуры;

последовательность обучения выстраивать с учетом подготовленности обучающихся с использованием принципов дидактики: сознательности и активности, доступности, постепенности, наглядности, системности и последовательности, научности, связи теории с практикой;

в процессе обучения использовать современные цифровые технологии, позволяющие обучающимся самостоятельно осваивать и прорабатывать отдельные разделы дисциплины через доступ к электронному образовательному ресурсу;

критерием эффективности считать позитивные изменения в знаниях и умениях у студентов в области гимнастики.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проанализировать современное состояние вопроса преподавания отдельных дисциплин в целом и гимнастики в частности у будущих специалистов в области физической культуры и спорта

2. Изучить динамику теоретической и технической подготовленности по гимнастике у обучающихся на специальности физическая культура.

3. Разработать содержание и внедрить в учебный процесс электронную цифровую платформу по разделу гимнастика для обучающихся на специальности физическая культура.

4. Обосновать эффективность применения цифровых технологий в процессе преподавания гимнастики будущим специалистам в области физической культуры и спорта.

Данная работа отличается высокой **практической значимостью**. В ходе ее написания был разработан электронный ресурс, включающий в себя методические материалы, учебники, видеоматериалы и тестовые задания по

гимнастике для студентов специальности Физическая культура позволяющий сделать процесс освоения программного материала доступным и эффективным для студентов.

# **ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА МЕТОДИКУ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Актуальные требования образовательных и профессиональных стандартов для специалистов в сфере физической культуры и спорта**

В нашем современном обществе в области физической культуры специалисты находятся в поиске самых различных и эффективных методик обучения по физической культуре. И конечно на сегодняшний день большое внимание уделяется изучению и использованию новых цифровых технологий обучения, которые помогают быстрому усвоению обучающимися по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в области предмета гимнастика. В своей работе преподаватели по физической культуре часто встречаются с проблемой нежелания учащихся обучаться и в связи с этим у них снижается двигательная активность. Наши ученые в своих работах отмечают рост гипокинезии среди учащихся и задаются вопросом, как оптимизировать и сделать интересными более эффективными занятия физической культуры.

В исследованиях доцента Поливаева А.Г. Ишимского педагогического института имени П.П. Ершова (филиал) Тюменского государственного университета отмечал: «что обучение и подготовка будущих преподавателей физкультуры рассматривает полноценное обеспечение роста профессиональной готовности, эффективное формирование профессионально-значимых знаний, умений и навыков, с помощью которых будущие педагоги приобретают практические навыки в области своей будущей профессии» [49, С.94-96].

Мы знаем, что спортивные и педагогические дисциплины являются одним из значимых и основных пунктов профессиональной подготовки студентов. И поэтому на основе этих дисциплин студенты развивают профессиональные методические навыки и от того как правильно они будут

сформированы зависят их дальнейшая профессиональная деятельность.

Педагоги при обучении выдают в сжатой и наглядной форме информацию, которую они смогут использовать для организации грамотных занятий по физическому воспитанию.

В колледже на преподавателя физкультуры возлагается не только проводить уроки, но и воспитывать интерес к самостоятельным занятиям по физвоспитанию у учащихся.

Доктор педагогических наук, профессор Карпов В.Ю. в своей работе «Инновационные подходы к преподаванию учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры» указывает, что на сегодняшний день широко используются компьютерные технологии, а также постепенно внедряются электронные учебники по физической культуре это способствует совершенствованию методики преподавания данного предмета [22, С.49-58]. В связи с подготовкой будущих специалистов по физической культуре и спорту (ФГОС СПО 49.02.01) нашим государством были введены стандарты от 11 августа 2014 г. N 976 в которых указывается, что должен уметь и знать: В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта по специальности 49.02.01 Физическая культура выпускники готовятся к следующим видам профессиональной деятельности: физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного профессионального образования, отдыха и оздоровления детей. [50]

Как указано в образовательном стандарте, в результате освоения программы подготовки специалистов среднего звена учитель физической культуры должен обладать следующими компетенциями, включающими в себя способность:

4.1. Область профессиональной деятельности выпускников: организация и



руководство тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных организациях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях (организациях) отдыха, оздоровительных учреждениях (организациях).

4.2. Объектами профессиональной деятельности выпускников являются:

задачи, содержание, методы, средства, формы организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью занимающихся избранным видом спорта;

процесс спортивной подготовки и руководства соревновательной деятельностью занимающихся избранным видом спорта;

задачи, содержание, методы, средства, формы организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

процесс организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

задачи, содержание, методы, средства, формы организации и процесс взаимодействия с коллегами и социальными партнерами (местными органами самоуправления, учреждениями/организациями социальной сферы, родителями (лицами, их заменяющими) по вопросам организации тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;

документационное обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов, организации физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

4.3. Педагог по физической культуре и спорту готовится к следующим видам деятельности:

4.3.1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде

спорта.

4.3.2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

4.3.3. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности.

Основными целями и задачами деятельности образовательных учреждений среднего профессионального образования являются:

- подготовка специалистов среднего звена на базе основного общего, среднего (полного) общего или начального профессионального образования;
- удовлетворение потребностей рынка труда (с учетом отраслевых запросов экономического сектора) в специалистах со средним профессиональным образованием;
- удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования.

Среднее профессиональное образование реализует ведущую цель - подготовку конкурентоспособных специалистов среднего звена, имеющих, с одной стороны, навыки рабочего определенного профиля, а с другой - способность по ускоренной программе получить высшее профессиональное образование и продолжить его. Реализуя идеи поступательного развития образовательных потребностей человека, среднее профессиональное образование ориентировано на подготовку специалистов среднего звена на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и начального профессионального образования.

Главной задачей учреждений среднего профессионального образования является профессиональное становление и развитие личности будущего специалиста в процессе приобретения обучающимися специальности в соответствии с их ценностным выбором, индивидуальными способностями, социальным заказом общества, потребностями государства в квалифицированных кадрах.

Место специальности в области производства и обращения, объекты и виды профессиональной деятельности определяют характеристику производственной сферы выпускника и включают совокупность средств и методов, используемых для обеспечения выполнения профессиональных функций специалиста со средним профессиональным образованием.

5.1. Учитель физической культуры должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность: ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

5.2. Учитель физической культуры должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

5.2.1. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия. ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре. ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения. ПК 1.4. Анализировать учебные занятия. ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

5.2.2. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры. ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности. ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

5.2.3. Методическое обеспечение процесса физического воспитания. ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся. ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов. ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений. ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания [50].

Чтобы соответствовать этому стандарту, в учебных заведениях для подготовки специалистов по специальности "физическая культура" используются различные методы обучения.

В докладе Госсовета РФ «Об образовательной политике России на современном этапе» четко сформулирован социальный заказ к образованию: «Развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения выбора, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, готовы к межкультурному взаимодействию, обладающие чувством ответственности за судьбы страны, за ее социально-экономическое процветание».

В следствии этого главная и основная задача профессионального образования РФ –это подготовка высококвалифицированного специалиста соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, свободно владеющего своей профессией и ориентирующегося в смежных областях деятельности, готового к постоянному профессиональному росту, творческому поиску, социальной и профессиональной мобильности, а также к продуктивной самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Поэтому в системе профессионального образования существует острая необходимость модернизации прогностических моделей выпускников путем внедрения компетентностного подхода в образовательный процесс.

Напомним, что компетентностный подход означает постепенный переход от трансляции знаний и формирования навыков к созданию условий для овладения набором компетенций и предполагает усиление деятельностной направленности образования, что означает определение результатов обучения не столько в предметно-знаниевой, сколько в деятельностной форме.

В процессе подготовки специалистов доминирующую роль играет ориентация на личность и компетентность, что позволяет значительно

облегчить процесс адаптации молодых людей к профессиональной среде, повысить их конкурентоспособность.

В связи с введением новых образовательных стандартов учебные заведения работают над тем, чтобы выпускники-специалисты по физической культуре соответствовали идеальной модели профессионала в области физической культуры. Модель личности выпускника колледжа, с одной стороны, является руководством к подготовке преподавателя новой формации, с другой важной характеристикой процесса целеполагания развития образовательного учреждения

Из всего выше сказанного мы можем сделать вывод, о том – что, соблюдение требований образовательного стандарта и учет трудовых функций профессиональных стандартов для специалистов в сфере физической культуры и спорта должно стать основой для создания эффективной системы подготовки высококвалифицированных педагогов.

## **1.2. Современные подходы и методики преподавания спортивно-педагогических дисциплин у обучающихся по направлениям подготовки в области физической культуры и спорта**

В колледже с семинарскими занятиями широко используются практические занятия, проводимые в различных формах в соответствии со спецификой преподаваемых академических дисциплин.

Понятию "практическое обучение" часто дается очень широкое толкование, означающее все занятия, проводимые под руководством преподавателя и направленные на углубление научных и теоретических знаний и овладение определенными методами работы по конкретной дисциплине учебного плана. В учебной нагрузке в колледже основную часть составляют различные формы практических занятий. Практические занятия включают в себя не только упражнения по решению задач из общенаучных курсов, но и занятия по специальным дисциплинам. Практические занятия -

это репродуктивный метод преподавания, сочетающий теорию и практику, помогающий в приобретении студентами навыков и умений применения знаний, которые были получены на лекциях во время самостоятельной работы [14].

В связи с этим вопросы о том, сколько заданий необходимо и какого типа, как организовать их вовремя для изучаемого курса, какими домашними заданиями подкрепить их при организации обучения в колледже, далеко не праздны. Для практических занятий преподаватель, выбирая систему упражнений и заданий, стремится к тому, чтобы эта система имела целостное представление о предмете и методах изучаемой науки, и здесь методическая функция является ведущей. Первым шагом в подготовке студентов к практическим занятиям является лекция [14]

Последовательность лекций и практических упражнений играет важную роль в системе обучения. при подготовке студентов к практическим занятиям. Задачи, поставленные на лекциях, приобретают конкретное выражение и решение на практическом занятии. Следует отметить, что лекция не имеет аналогов среди других видов занятий. Хотя каждое практическое занятие, изучаемое по традиционному плану развития, закрепления и т.д., может и выполняет функции подготовительного занятия для восприятия следующей лекции. Последовательность лекций и практических упражнений играет важную роль в системе обучения.

Таким образом, лекция и практические упражнения должны не только строго чередоваться по времени, но и быть методически связаны проблемной ситуацией. Лекция должна подготовить студентов к практическому занятию, а практическое занятие - к следующей лекции. Опыт подсказывает, что чем дальше лекционная информация от материала, рассматриваемого на практическом занятии, тем сложнее преподавателю вовлечь студентов в творческий поиск. Однако следует подчеркнуть, что очень серьезно, особенно в начале обучения, опасно несоответствие между лекциями и практическими

занятиями, когда лектор и преподаватель, проводящий практические занятия, говорят об одних и тех же вопросах с разных точек зрения, основываясь на разных определениях, сокращениях и обозначениях, а иногда даже иная последовательность изложения отдельных фактов. Это может сбить студентов с толку, тем самым навредив усвоению курса, снизив его эффективность и усложнив процесс восприятия материала.

В настоящее время в образовании для обучения используются цифровые технологии. Информационные системы проникли во все сферы жизни. Президент РФ В.В. Путин, выступая на пленарном заседании Петербургского международного экономического форума 2 июня 2017 года указал что; «Цифровая экономика – это не отдельная отрасль, по сути, это основа, которая позволяет создавать качественно новые модели бизнеса, торговли, логистики, производства, изменяет формат образования, здравоохранения, госуправления, коммуникаций между людьми, а следовательно, задает новую парадигму развития государства, экономики и всего общества» [48].

С помощью цифровых технологий раскрываются большие возможности, они позволяют и помогают выполнять очень много задач в быстрые сроки. Цифровые технологии стали востребованными в современном мире именно из-за скорости и универсальности. В образовательных учреждениях, которые используют цифровое оборудование в учебном процессе повышает возможности усвоения материала за короткий срок. Поэтому цифровые технологии находят активное применение в образовательном учреждении. Учебные заведения переходят на цифровые технологии и поэтому педагоги имеют специальную подготовку в работе при новых условиях. Надо отметить что цифровые технологии базируются на новые стандарты обучения, используя компетентностный многоуровневый подход.

Исследования, проведенные М.Л. Украном [55, С. 59-63] на основе обобщения опыта обучения гимнастическим элементам, базирующегося на основных дидактических принципах, позволили ему выделить несколько



наиболее характерных методов обучения.

Для обучения простейшим упражнениям М.Л. Украин предполагает использовать: «целостный метод упражнения, в котором упражнения выполняются сразу в целом, после показа и объяснения; метод расчленённого обучения предполагает деление элемента на составные части, которые изучаются в отдельности, но по мере освоения их упражнение разучивается в целом; метод освоения отдельных элементов путем решения частных задач заключается в том, что составляются комплекты упражнений, в которых имеются составные части, аналогично одной из деталей разучиваемого элемента; метод обучения гимнастическим упражнениям с использованием подводящих упражнений заключается в подборе упражнений, биомеханические характеристики которых сходны с характеристиками разучиваемых элементов» [55, С. 59-63].

Анализ методической литературы по разучиванию гимнастических элементов периода 50-60-х показал, что исследования преимущественно были направлены на детальное описание техники и методики обучения отдельных упражнений. В этих работах отсутствует систематизация упражнений для рациональной последовательности в обучении. К исследованиям этого периода можно отнести работы Колтановского, А.П., Орлова, Л.П. [27, 48 с.]

Такого же мнения придерживается и Шойхет К.Е, чтобы быстро и качественно овладеть более сложными гимнастическими элементами, надо на начальном этапе ограничиться основными упражнениями при изучении акробатических элементов [62, 20 с.].

Профессор В.М. Зацюрский доктор педагогических наук, консультант по подготовке сборных команд решая вопросы последовательности обучения, говорил о том, что; «с помощью сетевых трафиков можно: «выявить «так называемые непосредственно предшествующими элементы, т.е. движения, не овладев которыми, нельзя разучивать данное упражнение» [20, 199 с.]

Специалистами по гимнастике разработана типовая схема процесса

обучения, которая базируется на основных принципах советской дидактики. Принцип этой схемы состоит в том, что ставятся конкретные задачи и последовательность решения каждой задачи, совместно с этим указываются элементы целостного действия. В следующих задачах определяются средства, которые подходят для решения конкретной задачи. Эта схема отражена в соответствующих руководствах.

В.М. Дьячков в своих работах рекомендует обучать некоторым простым элементам, исходя из техники, типичной для наиболее сложного элемента той же структурной единицы. Одним из качественных методов обучения явился разработанный В.М. Дьячковым метод сопряженного воздействия. При этом, как отмечает В.М. Дьячков, И.П. Ратов, наибольший эффект метода сопряженного воздействия можно получить лишь в том случае, если средства физической подготовки будут иметь не только внешнее сходство с основными спортивными движениями, но и режим усилий мышц в тренировочных упражнениях будет полностью соответствовать режиму усилий мышц в основных фазах движений спортивной технике [15,40 с., 49,118 с.]

Показано, что одним из перспективных направлений в обучении студентов факультета физической культуры по гимнастике, является применение технологии поэтапного формирования умственных действий и понятий психолога П.Я. Гальперина. В основу методики поэтапного обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры входит взаимосвязь между компонентами (целевой, доступный, развёрнутость, алгоритмизационный, рефлексный, акцентированный). В нашем исследовании мы будем рассматривать методы обучения с использованием цифровых технологий.

Сегодня цифровые технологии можно считать новым способом передачи знаний, который соответствует качественно новому содержанию обучения. Этот метод позволяет студентам с интересом учиться, находить

источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность в получении новых знаний, развивает дисциплину интеллектуальной деятельности. В современном мире подрастающее поколение действительно очень зависят от компьютеров и телефонов. Современное образование требует постоянного использования Интернета.

Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с использованием компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий.

Интернет также помогает в обучении студентов. Группа в социальных сетях содержит важную и срочную информацию, к которой имеют доступ все учащиеся. Таким образом, информирование учащихся осуществляется оперативно и в установленные сроки.

Во время занятия периодически просматриваются фотографии и видео с различных веб-сайтов, где опытные гимнастки выполняют определенные элементы. Это способствует более быстрому объяснению материала и разучивание упражнений.

Работа над ошибками - важный этап образовательного процесса в любом виде спорта. В процессе отработки отдельных элементов, упражнений желательно делать фотографии и видеозаписи для того, чтобы студенты могли четко видеть свои собственные ошибки. С этими ошибками либо разбираются совместно с преподавателем по физической культуре или обучающиеся студенты самостоятельно делают анализ выполнения упражнений.

Во время обучения методике преподавания студентам проводятся онлайн-мастер-классы и это помогает всегда вовремя получать новые знания и обрабатывать информацию для использования новых методик обучения учащихся.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что методики обучения студентов с помощью цифровых технологий по специальности физическая

культура состоят из теоретических, практических и контрольных занятий, а также направлены на достижение результата,

### **1.3. Содержание гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины**

Гимнастика - исторически сложившаяся общность специфических упражнений, средств и методов гармонического физического развития людей. Гимнастические упражнения отличаются от упражнений из других видов спорта. Они не взяты из жизни людей, а созданы специально для более целенаправленного и эффективного решения определенного вида задач. Упражнения в гимнастике носят отвлечённый характер. Этот вид спорта, существует по своим собственным законам и имеет свои методические особенности. Гимнастика является самым доступным средством физического воспитания школьников. А также она всесторонне воздействует на двигательную функцию учащегося. А через это функцию и на другие функции организма, развивает психологические и личностные качества спортсменов. Этим объясняется ее широкое распространение и популярность. Впервые ей начинают заниматься в детских садах, затем в начальной, средней школах, в средних и высших учебных заведениях, а также в дальнейшей жизни [8,329 с].

Гимнастика - это научный предмет, который изучает закономерности физического развития человека, и его совершенствования с помощью определенных средств, методов и форм организации гимнастических занятий. Гимнастика как научная дисциплина основывается на научных исследованиях, которые объясняют её эффективность и доступность. Так же труды некоторых учёных посвящены, выявлению закономерностей выполнения упражнений и их зависимости от свойств и качеств человека.

Гимнастика - универсальное и доступное средство физического воспитания. Применяется с целью образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления организма учащихся [8,329 с]

Так же гимнастика является хорошим средством для укрепления здоровья. Гимнастические упражнения оказывают положительное влияние на весь организм ребенка, на все показатели деятельности жизненно важных органов и систем. Они стимулируют обмен веществ, заставляют все органы работать, правильно функционировать. Упражнения оказывают положительное влияние на развитие нервно-мышечного аппарата, повышают силовые показатели, выносливость, гибкость, координацию. Общеизвестно, что гимнастика улучшает фигуру, так как снижает количества жира, изменяет пропорции тела, исправляет осанку. Различные средства, которые находятся в арсенале гимнастики, благотворно влияют на формирование личности индивида в целом и отдельных его качеств.

Проблема методики обучения гимнастическим упражнениям на уроке физической культуры рассматривается в работах Василькова В.Г., Филиппенко Е.М., Петрова П.К., Журавина М.Л., Филипповича В.И., Шлемина А.М..[8, 46, 17, 56]

Разработкой игрового метода в тренировке гимнастов занимались С.А. Александров, Г.Х. Астрахан, М.А. Иванов, Е.М. Геллер, С.С. Коровин, П.С. Кузнецова, М.В. Мацкевич, Л.П. Семенов [12, 29,]

В соответствии с целями физического воспитания возможны следующие направления применения гимнастических упражнений:

- использование гимнастических упражнений в процессе общего физического развития человека;
- различные средства гимнастики используются для формирования жизненно важных навыков, необходимых в трудовой и повседневной жизни и практике;
- освоение сложных гимнастических упражнений в процессе интенсивной физической подготовки и занятий спортом.

В науке представлена гуманистическая концепция культурологического подхода к образовательной сфере «Физическая культура», авторы которой являются: доктор педагогических наук профессор

МЛ. Виленский (гл. 3,4); кандидат педагогических наук доцент А.И. Зайцев (гл. 9); доктор педагогических наук профессор В.И. Ильинич (гл. 5,7,8,10,11); доктор биологических наук профессор ЮЛ. Кислицын, (гл. 2,9); кандидат технических наук профессор В.Л. Коваленко (гл. 6); доцент ВА. Масляков (гл. 6); доцент В.Г. Щербаков (гл. 1) [21,25, 26, 38]

М.Я. Виленский, В.И. Ильинич, Л.И. Лубышева. Идея «человеко - творческой сущности физической культуры» [9, 385 с., 34, С.10-15]

Ю.М. Николаева: «расширяется сфера применения гимнастических упражнений в направлении:

- развитие общительности между учениками в процессе занятий, и вне их в их повседневной жизни и общении со взрослыми и сверстниками.
- повышении стрессоустойчивости, терпимости к друг другу и старшим;
- приобщение детей и молодежи к здоровому образу жизни и поведению, особому «физкультурному» стилю жизни;
- воспитание индивидуальной культуры здоровья каждого ребенка» [43].

Разнообразие, по структуре и функциям гимнастических упражнений позволяет многосторонне воздействовать на организм учащихся и содействует решению многих задач.

Все гимнастические упражнения условно можно разделить на несколько групп. Подобное группирование средств гимнастики облегчает подбор необходимых упражнений для решения тех или иных задач, поставленных и реализуемых на уроке [10,492 с.].

Строевые упражнения - несложные двигательные действия, используемые для организованного проведения занятий физической культуры. Так же они используются для грамотного размещения занимающихся во время выполнения упражнений. Навыки правильной осанки формируются при занятии ритмичными упражнениями при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение.

В методическом пособии Е.Т. Колунина, А.Р. Фамиева «Гимнастика»

дают определение общеразвивающим упражнениям; «это движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением»[28, 72 с.] В методическом пособии Колунин Е.Т. и А.Р. Фамиев указывают на то, что: «общеразвивающие упражнения могут быть направлены на подготовку организма занимающихся к предстоящей работе, овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки».

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - это несложные движения, которые применяются для общего физического развития организма, для развития функциональных возможностей, для воспитания «школы движений». ОРУ выполняются без предметов, с предметами и отягощениями, на снарядах и тренажерах, на месте и в движении, одному или в паре.

Акробатические упражнения - весьма действенное средство развития двигательных способностей, координации, ловкости. Эти упражнения воспитывают смелость, прививают решительность. Различные движения и положения тела, в том числе и кувырки через голову, оказывают особенное воздействие на внутренние органы. Они повышают функциональную устойчивость всего организма. Упражнения могут усложняться, это позволяет использовать их в общей физической подготовке, в различных видах спорта. К акробатическим упражнениям относят прыжки, балансирования, вольтажные элементы, то есть броски, выполняемые индивидуально, в парах, втроем, вчетвером, а также групповые пирамиды (фигурные построения с поддержками) [19, 180 с.].

Прыжки в гимнастике делятся на не опорные и опорные. Прыжки характеризуются выраженной фазой полета. Опорные прыжки представляют собой движения, целью которых является преодоление препятствия и при этом с промежуточной опорой руками. Прыжки формируют прикладные умения и навыки: напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание, преодоление

препятствий; развитие ловкости, прыгучести, быстроты; воспитания волевых качеств личности – смелости, настойчивости, целеустремленности, силы воли.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, коне с ручками, кольцах, бревне, брусьях, параллельных и разновысоких, характеризуются необычностью условий опоры. Эти упражнения наполнены своеобразными движениями тела, зависящими от конструкции этих снарядов. Эти упражнения различны по форме, многообразны по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Но при этом они доступны для применения в занятиях с людьми различных категорий, возраста, пола и уровня физической подготовленности [39,543 с.].

Прикладные упражнения включают: ходьбу, бег, метание, упражнения в равновесии, лазание. Для данной группы упражнений характерны менее строгая система разделения движений по их форме. При них допускаются индивидуальные решения в действиях для достижения двигательной задачи. Это способствует формированию умений и навыков взаимодействия с окружающей средой. Прикладные упражнения являются основными при проведении гимнастических игр и эстафет, преодолении полос препятствий, занятий по гимнастике. Это упражнения, которыми с удовольствием занимаются дети, подростки и взрослые.

Организация и методика проведения учебных занятий, нуждается в специальном научном обосновании: содержание занятий, планирование последовательности изучения упражнений; чередование нагрузки и отдыха в процессе занятий с учетом индивидуального предела допустимых нагрузок; управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения учащихся новому упражнению и в течение всего занятия; способы управления занимающимися в ходе урока включают в себя: команды, распоряжения, просьбы, личный пример учителя, поощрение. Особенно эффективны - убеждение, внушение. Пороицание хоть и несет свою смысловую нагрузку и используются педагогами, но оно не учит правильному



выполнению упражнений, лучше авансом похвалить, чем «нетактичным» порицанием отбить желание старательно выполнять упражнение [45; с.247].

Так же существуют специфические особенности управления учениками, на занятиях с различными категориями занимающихся; возможности введения в занятие теоретического раздела гимнастики; взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся; система домашних заданий.

Существенного улучшения в существующих на данный момент условиях, требуют гимнастическое оборудование и инвентарь. Совершенствование гимнастических снарядов и разработка новых оригинальных приспособлений с целью облегчения работы педагога при обучении учащихся упражнениям.

Так же для повышения моторной плотности занятий, оказания помощи и страховки педагог изготавливает и применяет: подставки, ограничители, столики, страховочные пояса. Педагог следит, а чаще участвует сам в изготовлении детских гимнастических снарядов, нестандартного оборудования и разрабатывает методики их использования в различных целях с разными категориями занимающихся. Целесообразно в условиях школы привлекать к такой работе заинтересованные категории родителей, родительский комитет класса. Если задастся такой целью и обратиться с просьбой к родителям и законным представителям ребёнка, то возможно привлечение к оборудованию гимнастического зала спонсорской родительской помощи для покупки нового необходимого оборудования. Для эффективного проведения занятий делается специфическая разметка гимнастического зала. Для улучшения организации занятий гимнастики педагогом применяются технические средства обучения и тренажеры [23; С.45].

Занятие является основной формой организации обучения по

гимнастике в колледже Преимущество формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль здесь принадлежит преподавателю. Преподаватель строит занятие по плану, тем самым обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса, которая строится в соответствии с расписанием. Перспективное планирование упорядочивает учебную деятельность преподавателя. Календарно-тематическое планирование нацеливает на систематическое проведение занятий. Преподаватель обеспечивает пары целями и задачами, подбирает нужные методы и приёмы, а потом подбирает средства для решения поставленных задач. Роль педагога - оказание квалифицированной помощи учащимся: объяснение упражнений, исправление допущенных ошибок, обеспечение страховки. Он организует учащихся на активное овладение специальными двигательными навыками.

Занятие должно содержать определенные общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, и складывается последовательно трех групп задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи заключаются в обучении студентов выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой. Учащиеся получают знания о гимнастических терминах, учатся самоконтролю при выполнении общеразвивающих упражнений, знакомятся с правилами безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

Упорядоченное, выполнение образовательных задач на занятии приводит к полному изучению всего учебного материала. Для решения одних задач необходимо длительное время: несколько пар, а для решения других - достаточно лишь одной пары. Конкретной и точной является такая образовательная задача, в формулировке которой отражен конечный результат данного занятия. В связи с этим целесообразно при постановке задач на

занятиях использовать следующие слова: сформировать, научить, например, научить кувырок вперед. Если обучение упражнению ведется, в течение нескольких пар, то на первой паре можно поставить задачу научить. А на последующих – совершенствовать, продолжить обучение.

Если гимнастическое упражнение освоено, то педагогом ставится задача - закрепить или совершенствовать это упражнение. Если задачей занятия является не формирование навыка, а только ознакомление то задача занятия будет - ознакомить. Когда же цель занятия состоит в определении качества освоенного упражнения, то на паре ставится задача - оценить. Задачи записываются в конспекте и доводятся до учащихся на каждом занятии. Нечеткая, а порой и некорректная постановка образовательных задач, дезориентирует учащихся, снижает их активность, приводит к нарушению логики всего занятия.

Оздоровительные задачи становятся, очень, популярны и являются одной из основных целей в физическом воспитании детей и подростков. Формирование правильной осанки - одна из важнейших оздоровительных задач. Если в детском возрасте, когда кости не окрепли искажена осанка то исправить ее вполне возможно, взрослый же человек с неправильной осанкой скорее всего останется со своей проблемой навсегда [16, т.2, С .21].

Задача по соблюдению гигиенических условий при проведении занятий и предупреждение травматизма это одна из главных целей занятий гимнастики в колледже. Подбор и дозировка физических упражнений, обучение правильному дыханию - это тоже задача преподавателя. Преподаватель может включать в занятие элементы нетрадиционных видов гимнастики, такие как дыхательная гимнастика, ушу, хатха-йога. А так - же обучает учащихся методам самоконтроля и оценки состояния своего здоровья.

Занятия по гимнастики служат для решения воспитательных задач: дисциплинированности, внимательности, аккуратности, коллективизма, настойчивости в преодолении трудностей. Оздоровительные и

воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

Занятия гимнастикой в колледже в зависимости от педагогических задач могут быть: вводные, в начале прохождения раздела. На них педагог ставит задачи учебной работы, сообщает свои требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала. На этих занятиях он может проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений за предыдущий семестр. Занятия, изучения нового материала, - это первые занятия новой темы или нескольких первых занятий. Занятия повторения, направленные на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений. В основном они проводятся перед контрольными уроками.

Комбинированные, смешанные занятия, включают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений. Педагог, творчески мыслящий и работающий может так организовать занятие, так насытить его динамичным, активным содержанием, что учащиеся не заметят, как отработают на таком уроке и ранее пройденный теоретический материал и совершенствуют двигательный навык, автоматизируют изученный прием или элемент. Безгранична по насыщенности и плотности смысловая начинающая таких занятий. Контрольные занятия проводятся после прохождения части раздела программы. Они направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений или комбинаций. Контрольное итоговое занятие проводится в конце раздела гимнастики. Организовать его можно в виде соревнований по гимнастике. На такое занятие могут быть приглашены родители учащихся, учащиеся других групп колледжа. Что тоже будет стимулировать занимающихся к более качественному изучению материала. Так же можно награждать учащихся медалями или грамотами, отметить их достижения при выполнении

изученного вида упражнения. Урочная форма, позволяет наиболее эффективно формировать у учащихся основные жизненно важные двигательные умения и навыки. Они способствуют достижению необходимого развития физических способностей, овладение специальными физкультурными знаниями [56, 254 с.].

Основные задачи занятий. На занятиях по гимнастике решаются многие оздоровительные, образовательные, воспитательные и прикладные задачи:

1. Укрепление здоровья учащихся, физическое развитие, закаливание, формирование правильной осанки
2. Формирование у занимающихся специальных знаний в области гимнастики.
3. Формирование гигиенических навыков.
4. Приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
5. Обучение выполнению различных движений, обогащение учащихся двигательным опытом.
6. Развитие способностей, необходимых для овладения гимнастическими упражнениями различной сложности.
7. Развитие профессиональных умений и навыков.
8. Воспитание волевых, эстетических, нравственных качеств.
9. Добросовестность, сознательность в отношении к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Это самые важные, необходимые для человека, качества, которые могут быть сформированы у учащихся. Воспитание патриотизма особенно важно, так как это качество сформировано у современных детей гораздо в меньшем количестве, чем это требуется.

Современная политическая обстановка в нашей стране требует от подрастающего поколения сформированного у них патриотизма.

Образовательные задачи заключаются в обучении учащихся выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой.

Планируется получение учащимися знаний о теории гимнастических упражнений, гимнастической терминологии. Обучение самоконтролю за выполнением упражнений. При выполнении общеразвивающих упражнений формируется знания о правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

Последовательное решение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала [15,344 с.]

Одновременно с образовательными, ставятся и решаются и оздоровительные задачи, решение которых в последние годы становится одной из основных целей в физическом воспитании учащихся. Наиважнейшей из важнейших, оздоровительных задач на занятиях гимнастикой, является задача по формированию у занимающихся правильной осанки. Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. На достижение этой цели направлены усилия преподавателя по подбору и дозировке физических упражнений, на обучение правильному дыханию при их выполнении. Значительную помощь преподавателю могут оказать включенные в занятия элементы из нетрадиционных видов гимнастики, использование здоровьесберегающих технологий.

Из всего выше, сказанного мы можем отметить, что занятия гимнастики имеют большие возможности для решения воспитательных задач, таких, как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений, патриотизм, трудолюбие, доброта, терпимость, толерантность и уважение к людям. Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в совместно с образовательными и воспитательными.

Итак, занятия по гимнастики в колледже в зависимости от педагогических задач могут быть: изучение нового материала, повторение

нового материала, комбинированные, контрольные занятия. Нами отмечено, что гимнастика-исторически сложившаяся совокупность специальных, особенных средств, упражнений и методов гармонического физического воспитания учащихся.

Мы можем сделать вывод, что благодаря своим методическим особенностям, гимнастика является одним из самых доступных средств физического воспитания, средством всестороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся. Ей начинают заниматься еще в детском саду, затем в школе, далее в средних и высших учебных заведениях. Благодаря доступности гимнастики многие занимающиеся продолжают ей заниматься и в дальнейшей жизни.

В наше время в век информационного общества важным и значимым направлением государственной политики, является развитие цифровых технологий, которые используются в разных сферах человеческой деятельности и в том числе в спорте и в образовании. Президент РФ В.В. Путин, выступая на пленарном заседании Петербургского международного экономического форума 2 июня 2017 года указал что; «Цифровая экономика – это не отдельная отрасль, по сути, это основа, которая позволяет создавать качественно новые модели бизнеса, торговли, логистики, производства, изменяет формат образования, здравоохранения, госуправления, коммуникаций между людьми, а, следовательно, задает новую парадигму развития государства, экономики и всего общества» [48].

Из всего выше сказанного надо отметить что процесс цифровых технологий на современном этапе развития общества предполагает цифровую трансформацию основных функций в работе, т.е. переход на работу с новыми цифровыми технологиями. С помощью этого в образовании надо считать полную перестройку образовательного процесса, в который входит не только методика и средства преподавания, но и изменяется сама модель компетенций

– это изменение подхода в оценке труда педагогов, а также цифровое управление в учебном заведении. И конечно значительное внимание уделяется новой модели в образовательном процессе, основа которого использование современных цифровых технологий.

Таким образом, цифровые технологии образования предусматривает развитие и совершенствование системы образования, подготовку профессиональных кадров, умеющих пользоваться современными цифровыми технологиями при решении педагогических задач, также внедрением в сферу образования цифровых технологий, которые выступают как новые источники получения информации, позволяющего достичь определенных результатов в процессе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту. Главными задачами образования в целом и физкультурного образования в частности в условиях цифровой технологии становится задача «научить».

## **ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ**

В наше время большое внимание уделяется изучению и использованию новых цифровых технологий обучения, которые помогают быстрому усвоению обучающимися по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в области предмета гимнастика.

Изучение доступной научно-методической литературы показало необходимость использования цифровых технологий, направленных на достижение положительного и правильного результата преподавания элементам гимнастики учащимися колледжа по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Поэтому в системе профессионального образования существует острая необходимость модернизации прогностических моделей выпускников путем внедрения цифровых технологий подхода в образовательный процесс.

Выполняя требования образовательных и профессиональных стандартов для



специалистов в сфере физической культуры и спорта дает возможность о получении и получить высококвалифицированных педагогов.

Практические занятия должны не только строго чередоваться по времени, но и быть методически связаны проблемной ситуацией. Лекция должна подготовить студентов к практическому занятию, а практическое занятие — к следующей лекции. Опыт подсказывает, что чем дальше лекционная информация от материала, рассматриваемого на практическом занятии, тем труднее преподавателю вовлечь студентов в творческий поиск, поэтому цифровые технологии помогут педагогам заинтересовать учащихся в занятиях по гимнастике, научат правильно уметь объяснить, обучить выполнению упражнений.

Сегодня цифровые технологии можно считать новым способом передачи знаний, который соответствует качественно новому содержанию обучения. Этот метод позволяет студентам с интересом учиться, находить источники информации, воспитывает самостоятельность и ответственность в получении новых знаний, развивает дисциплину интеллектуальной деятельности. В современном мире подрастающее поколение действительно очень зависят от компьютеров и телефонов. Современное образование требует постоянного использования Интернета.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что методики обучения студентов с помощью цифровых технологий по специальности физическая культура состоят из теоретических, практических и контрольных занятий, а также направлены на достижение результата,

Таким образом, цифровые технологии образования предусматривает развитие и совершенствование системы образования, подготовку профессиональных кадров, умеющих пользоваться современными цифровыми технологиями при решении педагогических задач, также внедрением в сферу образования цифровых технологий, которые выступают как новые источники получения информации, позволяющего достичь определенных результатов в

процессе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту. Главными задачами образования в целом и физкультурного образования в частности в условиях цифровой технологии становится задача «научить».

## ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных в работе цели и задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научной и учебно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Тестирование.
4. Контрольных испытаний.
5. Экспертных оценок.
6. Педагогическое наблюдение.
7. Педагогический эксперимент.
8. Математической статистики.

1. **Анализ литературных источников** был использован для изучения состояния вопросов исследуемой проблемы, в ходе чего было проанализировано 62 литературных источника. 28 литературных источника изучают вопросы теории и методики физического воспитания, методики преподавания гимнастики в школе, организации и методики преподавания занятий по гимнастике. 18 источников изучают воспитание двигательных способностей, техническую подготовленность обучающихся, современную систему тренировки, развитие силовых качеств гимнастов, гибкость и ее развитие, обучение двигательным действиям, гимнастическую терминологию. Так же проанализирован Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности 49.02.01 «Физическая культура». 6 источников раскрывают вопросы о информационных технологиях обучения и преподавания физической культуры, инновационные подходы к преподаванию, информатизации физкультурного образования: опыт и проблемы. Еще 9 источников раскрывают различные проблемы касающиеся тенденции развития гимнастики, массовой физической культуры, физической культуры студента и т.д. Анализ был направлен на изучение и сопоставление

материалов по исследуемому вопросу.

2. **Анкетирование** студентов было проведено на начальном этапе эксперимента на платформе Online TestPad, с помощью которого мы выяснили на сколько обучающиеся по специальности физическая культура профориентированны, симпатизирует ли им предмет «Гимнастика», что по их мнению, стоит добавить в методику преподавания для лучшего усвоения знаний, а так же помогают ли знания которые получают обучающиеся в других предметах.

3. **Тестирование на знание теории и методики преподавания предмета гимнастики, разработанные тестовые задания** позволяет преподавателю определить уровень знаний методики преподавания гимнастики. Это позволяет перед началом эксперимента внести коррективы в свою методику, чтобы в конечном итоге получить положительный результат.

Тестовые задания были разработаны на платформе Online TestPad. Тестовые задания разработаны в общем количестве 50 вопросов, 10 из которых вопросы открытого типа, 35 вопросов закрытого типа, где респонденту необходимо выбрать один ответ из четырех вариантов ответов, 5 вопросов с запросом ввода пропущенного текста.

Тесты на определение знаний и готовности студентов преподавать предмет «Гимнастика» [приложение 1].

4. **Контрольные испытания** проводились для оценки владения обучающимися техники гимнастических элементов. В качестве контрольных испытаний выбраны базовые, относительно не сложные акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, переворот боком, мост из положения лежа. Рассматриваются акробатические упражнения, составляющие базовый компонент комплексной программы. Их освоение позволит, обучающимся по специальности 49.02.01 «Физическая культура», выполнить требования Федерального государственного образовательного стандарта.

Таблица 1.

**Тесты для оценки технической подготовленности студентов специальности  
49.02.01 «Физическая культура» на дисциплине «Гимнастика»**

Гимнастический элемент	Техника выполнения	Ошибки	Оценка
Кувырок вперед	из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40см), выпрямляя ноги перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок принять упор присев.	<b>Грубые-</b> касание головой пола; отсутствие группировки; опора руками при подъеме в упор присев; обучающийся не смог подняться в исходное положение; выпрямление ног в конце кувырка; отсутствие опоры рук; <b>Средние-</b> не плотная группировка; опора руками близко к ступням; <b>Мелкие-</b> не правильная постановка кистей; не значительное изменение прямолинейного направления; медленное выполнение элемента;	
Кувырок назад	из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки затем отталкиваясь руками быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент, за счет плотной группировки, в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и опираясь на них перевернуться через голову и перейти в упор присев.	<b>Грубые-</b> отсутствие группировки; выполнение кувырка через плечо; остановка вращения; приземление выполнено на колени; не правильная постановка рук (на кулаки или на тыльную сторону кисти); Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову; <b>Средние-</b> не достаточно сильный перекат; не плотная группировка; <b>Мелкие-</b> медленное переворачивание;	
Стойка на голове	из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник толчком стойка на голове согнув ноги	<b>Грубые-</b> не правильное положение головы; не правильная расстановка рук; не своевременное разгибание в тазобедренном суставе; потеря равновесия; падение назад или в бок при потере равновесия; <b>Средние</b> – прогиб в спине при выполнении стойки на голове; недостаточная опора на руки; <b>Мелкие-</b> носки не оттянуты от себя; согнуты колени;	
Переворот боком	Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед-вверх выпад правой; поочередно опираясь руками, с поворотом на право	<b>Грубые-</b> постановка рук выбрана в неправильную сторону; элемент выполнен не по одной линии;	

	выйти в стойку на руках, ноги врозь и, продолжая движение, передать тяжесть тела на левую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны.	<b>Средние-</b> недостаточная амплитуда; не ровный мах ногой; медленное вкручивание; расслабленные руки; <b>Мелкие-</b> носки не оттянуты; колени согнуты;	
«Мост» из положения лёжа –	положение тела, расположенного на вытянутых прямых руках и ногах спиной вниз, при котором ладони и стопы располагаются вдоль тела, голова направлена вниз, а спина выгнута в форме дуги. Это положение принимается из лежачей позиции за счёт силы мышц всего тела.	<b>Грубые-</b> не правильное распределение веса тела; при опускании на пол опора на голову; <b>Средние-</b> голова наклонена вперед; широкая расстановка рук и ног; <b>Мелкие-</b> ноги согнуты в коленях; ступни на носках;	

5- элемент выполнен без ошибок; 4- элемент выполнен с одной средней ошибкой или двумя мелкими; 3- элемент выполнен с одной грубой ошибкой и тремя мелкими ; 2- элемент выполнен с тремя грубыми ошибками; 1-элемент не выполнен.

## **5. Метод экспертных оценок**

Для оценки готовности обучающихся проводить и обучать предмету «Гимнастика» был использован метод экспертных оценок. Данным методом мы определяли уровень готовности студентов обучать предмету «Гимнастика», знание профессиональной терминологии, умение устанавливать контакт с обучающимися, знание норм СанПиН и т.д. Для этого нами был разработан оценочный лист (представлен в таблице 2)

Экспертную оценку осуществляли специалисты в области физической культуры и спорта:

1. Гирда Ольга Александровна, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКПСТ».
2. Архипова Рената Альфредовна, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКПСТ».
3. Корзухина Юлия Александровна, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКПСТ».

Оценивание осуществлялось по оценочному листу который был разработан на основе требований к оценке фрагмента занятия из всероссийского конкурса WorldSkills Russia. Оценочный лист в приложении 4.

**6. Педагогическое наблюдение** проводилась в течении всего эксперимента целью которого было сбор информации о готовности обучающихся к преподаванию гимнастики, выявить ошибки и исправить их.

**7. Педагогический эксперимент** цель которого это теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность преподавания гимнастики с использованием цифровых технологий у обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура. В ходе эксперимента проводилась работа над выявленной проблемой, побудившей к поиску методов, приемов, форм обучения которые позволят повысить эффективность усвоения материала. Традиционная форма организации учебного процесса в настоящее время не позволяет в полной мере подготовить высококвалифицированные кадры в сфере физической культуры и спорта,

необходимо внедрение в обучение современных цифровых технологий. Для продуктивного изучения дисциплины гимнастика, мы использовали цифровые технологии, которые позволяют по новому использовать текстовую, звуковую, графическую и видеоинформацию, пользоваться различными источниками информации. Внедрение онлайн платформ в процесс обучения, позволяет студентам повторить и проанализировать полученную информацию самостоятельно, а так же в исключительных случаях изучить дисциплину дистанционно и успешно пройти аттестацию. Особенность эксперимента заключается в создании специальных условий, то есть создании отдельных кабинетов на онлайн платформах, разработке ссылок на онлайн тестирование и анкетирование, актуализации использования QR кодов для получения домашнего задания, а так же в доступности и простоте использования платформ, возможности получать уведомления и напоминания через приложение на мобильном устройстве или компьютере о необходимости обработать полученную информацию.

**8. Метод математической статистики** проводился в конце эксперимента, для подведения итогов и подсчета результатов исследования. Результаты математической статистики были просчитаны в процентном соотношении положительных результатов и отрицательных результатов. Математическая статистика применялась для обработки цифрового материала то есть для обработки опроса и тестового задания на платформе Online Test Pad. Данный метод мы использовали и для обработки полученных результатов контрольных испытаний и экспертной оценки выводя средний балл и процентное соотношение.

## **2.2. Организация исследования**

Экспериментальной базой исследования стал Тюменский колледж



производственных и социальных технологий, отделение физическая культура и спорт для испытуемых в количестве 50 человек, в возрасте 17-19 лет. Исследование проходило в течение одного семестра с количеством 80 часов, 30 из которых теория и 50 практические занятия. Методика обучения предусматривала введение цифровых технологий и онлайн платформ для лучшего и эффективного овладения преподаванием гимнастики.

Во время эксперимента было использовано тестирование по показателю для определения педагогических знаний теории и методики предмета гимнастика. В тестировании участвовали 50 студентов I курса, обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап констатирующий проводился в период 14.02.2022-18.06.2022 – заключался в изучении литературы по данному вопросу, которая привела нас к выводу, что в настоящее время, существует различные методики обучения студентов 49.02.01 «Физическая культура». В ходе проведения первого этапа было разработано обоснование темы, определены цель, задачи, гипотеза.

Второй этап проходил с 05.09.2022-25.12.2022- проведен анализ учебно-методической и научной литературы, подобраны методы исследования, определена группа испытуемых. Разработаны опрос и тестовые задания для обучающихся на платформе Online Test Pad. Проведено первичное тестирование на выявление уровня теоретических знаний по методике преподавания гимнастики. Разработаны и проведены тесты на выявление уровня технической подготовленности обучающихся. А так же проведены испытания по выявлению готовности студентов преподавать, т.е. обучающимся необходимо провести фрагмент учебного занятия.

На завершающем третьем этапе (25.12.2022-31.08.2023) констатирующий этап педагогического эксперимента- проведено повторное теоретическое онлайн тестирование испытуемых, повторный контроль уровня

технической подготовленности, проведение практического тестирования обучающихся в виде проведения фрагмента занятия по гимнастике, анализ полученных результатов исследования и оформление работы.

### ГЛАВА III. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

#### 3.1. Результаты исследования подготовленности студентов специальности Физическая культура по разделу гимнастика на констатирующем этапе эксперимента

На констатирующем этапе педагогического эксперимента для оценки теоретических знаний студентов по предмету «Гимнастика» нами проведено тестирование (приложение №1). На диаграмме представлены результаты теоретического тестирования контрольной и экспериментальной групп, исходя из них видно что уровень знаний групп практически на одном уровне. Критериями оценки обучающихся являлся процентов правильных ответов, где 100-85% соответствовало оценке «отлично», 85-70% - «хорошо», 70-55% «удовлетворительно», 55% и ниже «неудовлетворительно».

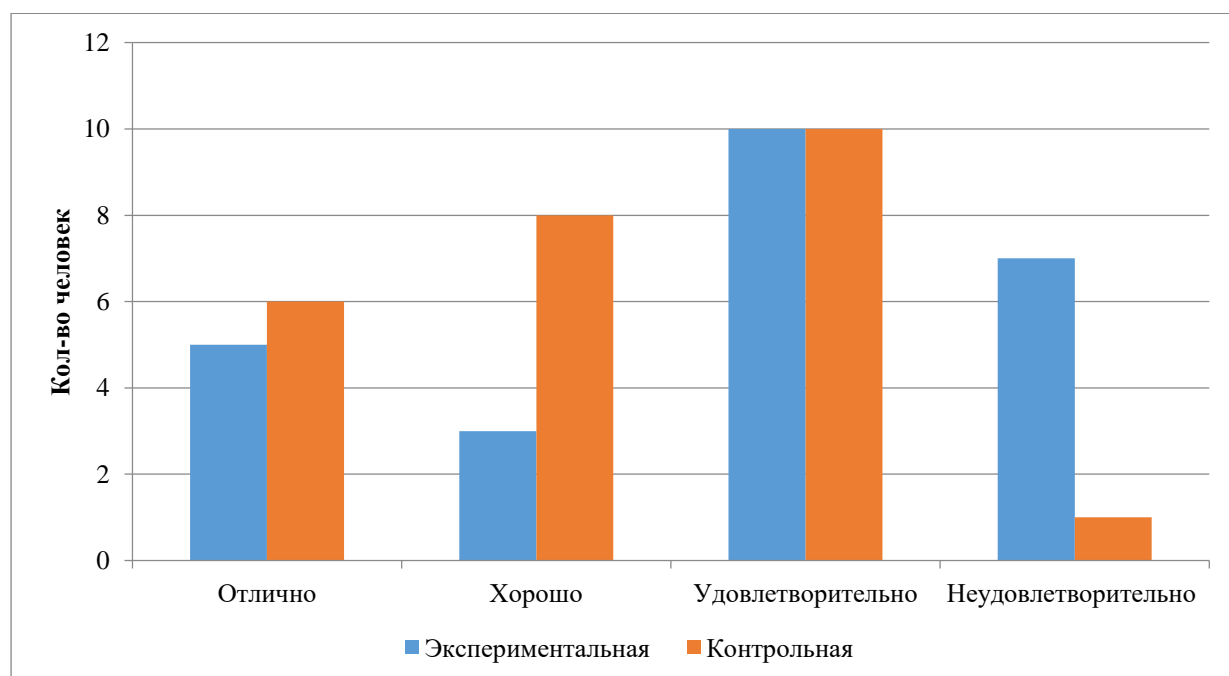


Рис. 1. Результаты теоретического тестирования по дисциплине «Гимнастика» студентов колледжа на констатирующем этапе эксперимента.

Результаты теоретического тестирования показали, что у большей части студентов имеются пробелы в теоретических знаниях.

Обучающиеся затруднялись ответить на вопросы касающиеся методики физического воспитания. В частности 59% студентов не знают, что методика преподавания гимнастики является частью методики физического воспитания, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

По результатам тестирования, выявлен раздел который вызывает наибольшее затруднение: «Общеразвивающие упражнения», большое количество респондентов совершили ошибки при выборе правильных ответов. На вопрос определение общеразвивающих упражнений, 37% обучающихся ответили не верно. Обучающимся было необходимо ответить на вопрос, вписать способы обучения общеразвивающим упражнениям. В большинстве случаев студенты дали не полный ответ на вопрос, т.е. перечислили не все способы обучения, а так же в некоторых случаях обучающиеся путали способы обучения со способами проведения общеразвивающих упражнений, таким образом 49% обучающихся дали не верные ответы. 74 % обучающихся не знали «Какой способ обучения ОРУ наиболее эффективен при освоении новых упражнений?» и дали ответ по показу и рассказу, но правильный ответ по разделениям. У 82% студентов не правильный или не полный ответ на вопрос в котором нужно было перечислить способы проведения общеразвивающих упражнений. Вызвало затруднение у 21% студентов содержание заключительной части занятия.

Исходя из вопросов которые вызывают затруднения у обучающихся можно сделать вывод о том что раздел гимнастической терминологии и общеразвивающих упражнений недостаточно проработан и на него необходимо уделить внимания для более продуктивного закрепления информации.

41% обучающихся частично не правильно ответили на вопрос: «Какие физические качества развивает гимнастика?»

Для того чтобы поднять уровень теоретических знаний у испытуемых экспериментальной группы, мы внедрили использование онлайн платформы Google Class Room куда размещались дополнительные теоретические материалы для самостоятельного или дистанционного разучивания информации.

### **Результаты контрольных испытаний студентов на констатирующем этапе эксперимента**

Нами были проведены контрольные испытания для выявления технической подготовленности у обучающихся по специальности 49.02.01 «Физическая культура». В контрольные испытания входили тесты, состоящие из гимнастических элементов кувырка вперед, кувырка назад, стойки на голове, переворота боком и моста из положения лежа. Контрольные испытания проводились в двух группах контрольной и экспериментальной, каждая из групп состояла из 25 человек. Для экспериментальной группы обучающихся были предложены видеоматериалы, которые были размещены на платформе Google Classroom для описания каждого теста где была представлена информация по технике выполнения, последовательности обучения, типичным ошибкам и способам страховки. Для контрольной группы информация была представлена в виде лекции и рисунков с последовательностью техники выполнения. Каждый гимнастический элемент оценивался по пяти бальной шкале, по итогам контрольных испытаний нами был рассчитан средний балл выполнения элементов. Результаты представлены на диаграмме. Экспериментальная группа 9 (36%) человек отлично, хорошо 7 (28%) человек, удовлетворительно 7 (28%) человек, неудовлетворительную оценку получили 2 человека (8%). По результатам контрольной группы видно, что 8 (32%) человек получили оценку отлично, 6 (24%) человек получили хорошо, удовлетворительно 5 (20%) человек, неудовлетворительную оценку

получили 6 (24%) обучающихся.

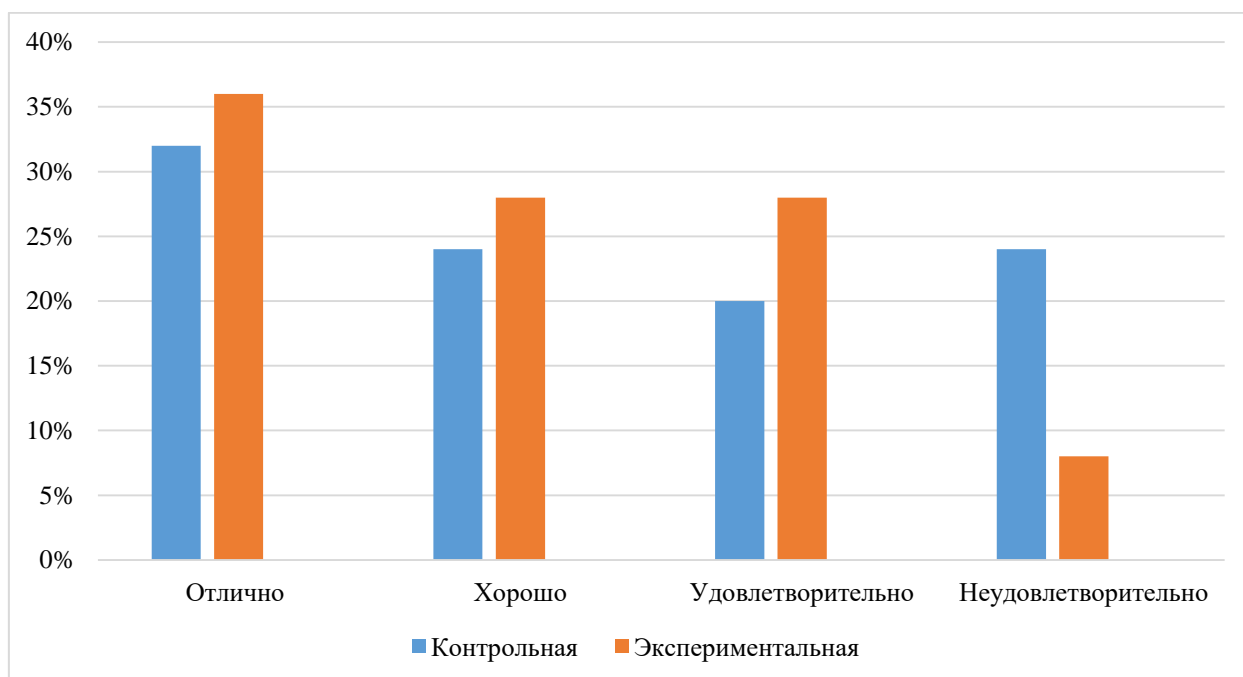


Рис. 2. Владение студентами техники базовых гимнастических элементов на констатирующем этапе эксперимента.

При проведении контрольных испытаний нами были выявлены основные ошибки при выполнении гимнастических элементов. При выполнении кувырка вперед у экспериментальной и контрольной группы основной ошибкой являлось отсутствие группировки и опора сзади руками при перекате в упор присев. Ошибки совершенные обучающимися при выполнении кувырка назад это отсутствие группировки и опора на плечо, а не на голову при перекате назад в упор присев, а так же у многих была замечена не правильная постановка кистей. При выполнении переворота боком большинство обучающихся не правильно ставили руки т.е. делали разворот туловища в противоположную сторону от толчковой ноги. При выполнении стойки на голове студенты не правильно распределяли массу тела из за не верной постановки головы, в основном постановка головы приходилась на затылочную часть головы. При выполнении моста из положения лежа основной ошибкой стало не правильное распределение веса тела, обучающиеся оставляли его на ногах, а так же у многих не получалось

полноценно встать в мост из за не достаточно растянутого плечевого сустава.

### **Результаты экспертной оценки владения студентами методики преподавания гимнастики**

Проведение метода экспертных оценок происходило следующим образом: обучающимся по специальности 49.02.01 Физическая культура было необходимо провести фрагмент учебно-тренировочного занятия в ходе чего они должны продемонстрировать методику преподавания гимнастики. Эксперты оценивали студентов по определенным критериям (представлены в приложении). При оценке проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия у каждого эксперта был оценочный лист, по окончании проведения проверочной работы эксперты сравнивали оценочные листы и выставляли общий балл. Максимальное количество баллов за проведение фрагмента занятия 15, где 15-13 баллов это отлично, 12-10 баллов хорошо, 9-7 удовлетворительно, 7 и менее не удовлетворительно.

Экспериментальная группа состояла из 25 человек 10 (40%) из которых получили отлично, 8 (32%) человек получили оценку хорошо, 7 (28%) человек справились удовлетворительно, неудовлетворительных оценок в экспериментальной группе не было.

Контрольная группа так же состояла из 25 человек 5 (20%) из которых получили оценку отлично, 6 (24%) человек специалисты в сфере физической культуры и спорта оценили на оценку хорошо, 12 (48%) человек удовлетворительно, 2 (8%) студента получили оценку неудовлетворительно. Результаты представлены на рисунке 3.

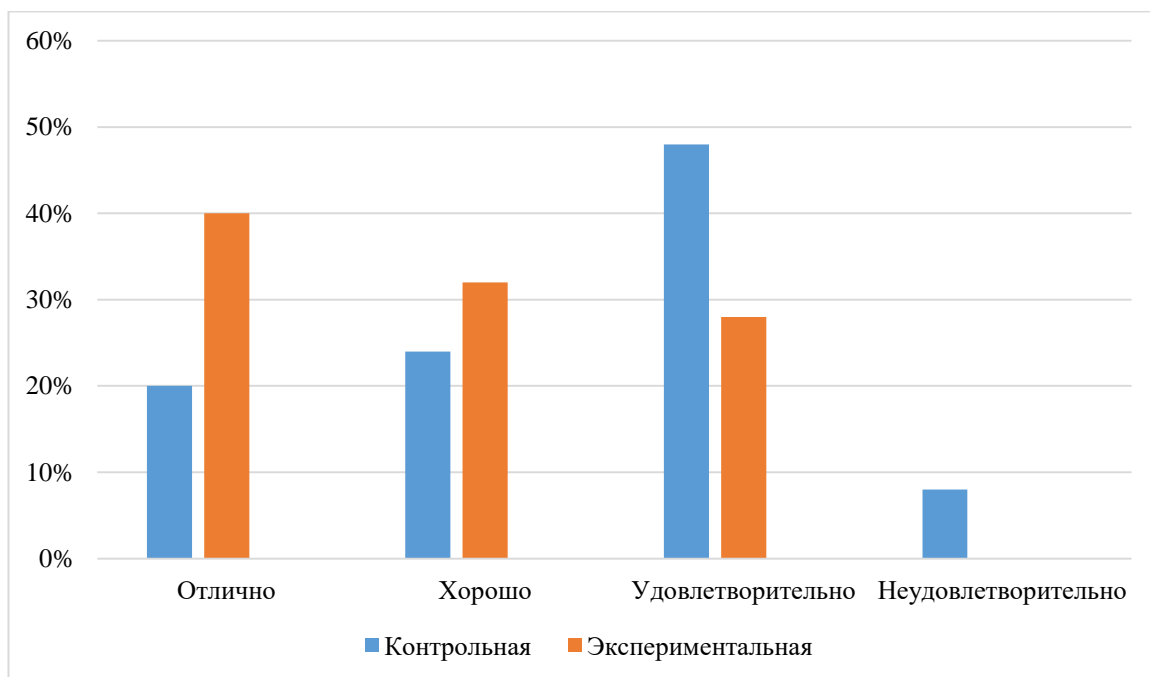


Рис. 3. Результаты экспертной оценки владения студентами методики преподавания гимнастики на констатирующем этапе эксперимента.

Экспериментальная группа в 100% составе справилась с проведением фрагмента учебно-тренировочного занятия, а контрольная группа справилась на 92%.

При обработке результатов эксперимента нами были выявлены разделы, в которых обучающиеся наиболее часто совершали ошибки:

1. Соблюдение временного регламента при проведении фрагмента учебного занятия, данный раздел оценивается на 0,10 балла. Обучающимся было необходимо затратить не менее 13 мин. 30 сек. и не 15 мин на демонстрацию фрагмента занятия. 7 (28%) человек из экспериментальной группы, и 14 (56%) человек из контрольной группы не уложились во временной регламент.





Рис. 4. Соотношение количества обучающихся в группах нарушивших временной регламент при проведении фрагмента учебного занятия.

2. Сообщение задач фрагмента учебного занятия занимающимся при проведении учебного занятия. Данный аспект обнуляется при отсутствии передачи экспертам оформленного плана конспекта занятия, проводящему, необходимо сообщить образовательную задачу - 0,05, оздоровительную задачу - 0,05, воспитательную задачу - 0,05. Фиксируется факт сообщения задач и правильность. Максимальный балл за данный критерий 0,15. Обучающиеся экспериментальной группы получили 0 в количестве 2 (8%) человека, и 7 (28%) человек получили 0,05 балла, и 4 (16%) человека получили 0,10 балла, 12 (48%) человек экспериментальной группы получили максимальный балл. 6 (24%) человек контрольной группы получили 0 из за обнуления аспекта, 9 (36%) человек получили 0,05 балла, 6 (24%) человек получили 0,10 балла, 4 (16%) человека контрольной группы получили максимальный балл.

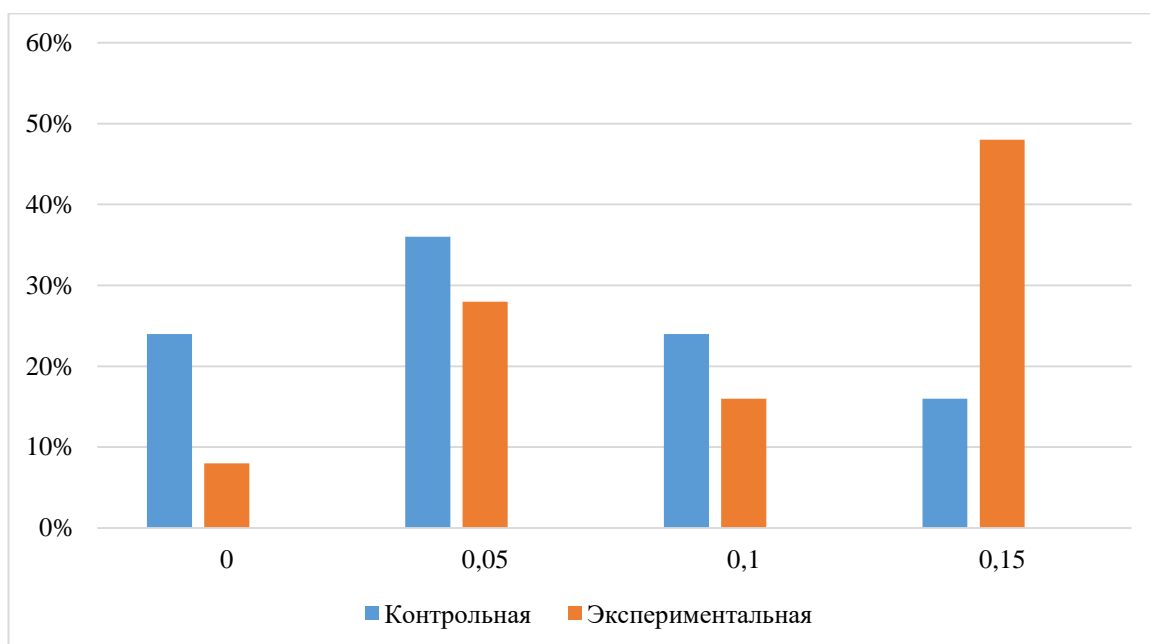


Рис. 5. Баллы студентов за сообщение задач фрагмента учебного занятия занимающимся при проведении учебного занятия.

3. Демонстрация проводящим ИП для всех упражнений при проведении фрагмента учебного занятия . Если в процессе демонстрации хотя бы 1 упражнение не имеет демонстрации исходного положения, данный аспект обнуляется, оценивается на 0,50 балла. В экспериментальной группе с критерием не справились 5 (20%) человек, в контрольной группе 15 (60%) человек.

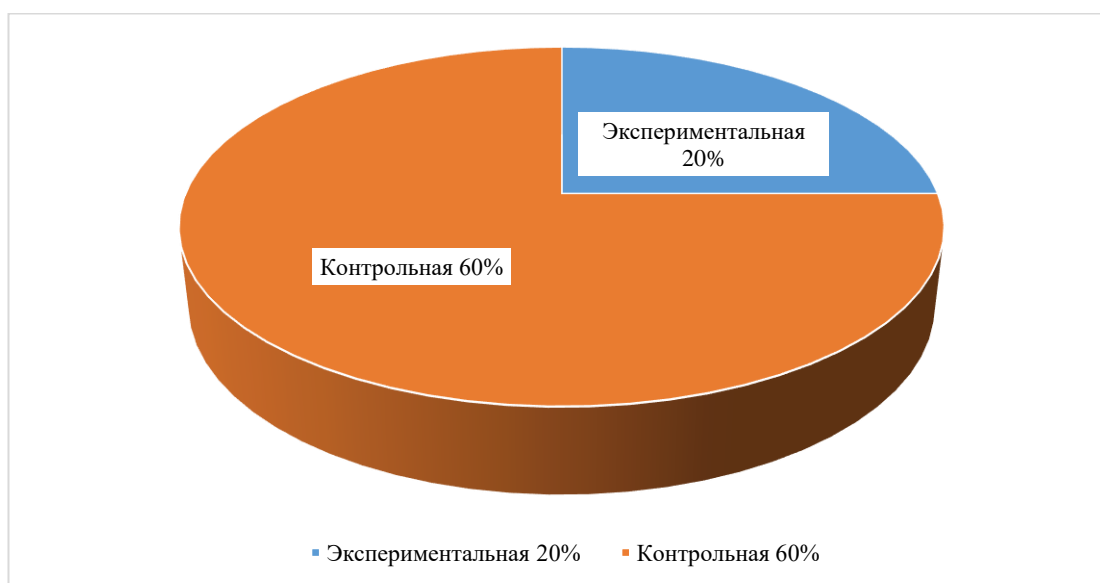


Рис. 6. Количество обучающихся не справившихся с демонстрацией исходных положений.

4. Использование невербальных приемов для демонстрации ведущих / отдельных звеньев техники выполнения упражнения при проведении фрагмента учебного занятия. Аспект обнуляется при отсутствии невербальных приемов. Оценивается факт наличия 0,10 балла. У 8 (32%) испытуемых экспериментальной группы, и у 13 (52%) человек контрольной группы отсутствовали невербальные приемы.



Рис. 7. Количество обучающихся не использовавших невербальные приемы при проведении фрагмента занятия.

5. Применение ситуативных корректировок, не отраженных в конспекте, вызванных ошибками со стороны волонтеров, либо необходимостью усложнить упражнения / двигательные действия при проведении фрагмента учебного занятия. Проводящий использует хотя бы одну запланированную корректировку с обозначением ошибки / необходимости усложнения упражнения / двигательного действия у волонтеров и предложения новых условий выполнения упражнения / двигательного действия. Оценивается факт наличия 0,50. Экспериментальная группа 9 (36%) человек и 14 (56%) человек контрольной группы не внесли корректировки, когда они были необходимы.



Рис. 8. Количество обучающихся не применявших корректировки техники выполнения упражнений у занимающихся.

6. Целесообразность расстановки занимающихся в процессе демонстрации двигательных действий проводящим при проведении фрагмента учебного занятия. Все волонтеры должны видеть проводящего без дополнительных перемещений. Аспект обнуляется при не правильной расстановке. При правильной расстановке обучающийся получает 0,10 балла. Во время демонстрации фрагмента учебно-тренировочного занятия, 7 (28%) человекам из экспериментальной группы и 11 (44%) из контрольной группы данный аспект обнулили из за не правильной расстановки.



Рис. 9. Количество обучающихся не справившихся с размещением волонтеров на занятии.

7. Соблюдение санитарных норм при проведении фрагмента учебного занятия т.е. солнечный свет не светит волонтерам в глаза; при выполнении упражнений в И.п. лежа (на спине, на животе), а также И.п. в упоре стоя на коленях использованы гимнастические коврики или маты; отсутствует заступ (проводящим или волонтером) на гимнастический коврик в обуви, на уроке гимнастики допустимо перемещение волонтеров в носках вне гимнастических ковриков и матов. Оценивается факт наличия на 0.10 балла. Обучающиеся экспериментальной группы 8 (32%) человек и 16 (64%) контрольной группы не выполнили критерии соблюдения санитарных норм и аспект для этих проводящих был обнулен.



Рис. 10. Количество испытуемых, не выполнивших требования санитарно-гигиенических норм.

8. Соответствие последовательности демонстрируемых физических упражнений записям в плане-конспекте фрагмента учебного занятия. Последовательность демонстрируемых физических упражнений должна соответствовать, оценка за соответствие 0,50 балла. Любое изменение порядка упражнений, их уменьшение или увеличение (не связанное с корректировками), которое не было заранее описано в плане-конспекте ведет к обнулению данного аспекта, за исключением ситуативной корректировки. Экспериментальная группа в количестве 7 (28%) человек и контрольная группа 13 (52%) человек изменили последовательность демонстрируемых упражнений. Проведение и записи плана-конспекта не соответствуют друг другу.



Рис. 11. Соотношение студентов, имеющих несоответствие содержания занятия с конспектом в разрезе групп.

9. Использование различных форм организации деятельности учащихся в соответствии с задачами фрагмента учебного занятия при проведении фрагмента учебного занятия. Если проводящий использует различные формы организации занимающихся такие, как фронтальная/круговая - 0,50; посменная/ попеременная - 0,50; поточная - 0,50, при использовании всех перечисленных форм организации проводящий получает максимальный балл 1,50. Испытуемые экспериментальной группы в количестве 13 (52%) человек получили максимальный балл, у 7 (28%) человек 0,50, и у 6 (24%) человек 1 балл. Контрольная группа в количестве 4 (16%) человек получили максимальный балл, 11 (44%) человек 0,5 балла и 10 (40%) человек 1 балл.

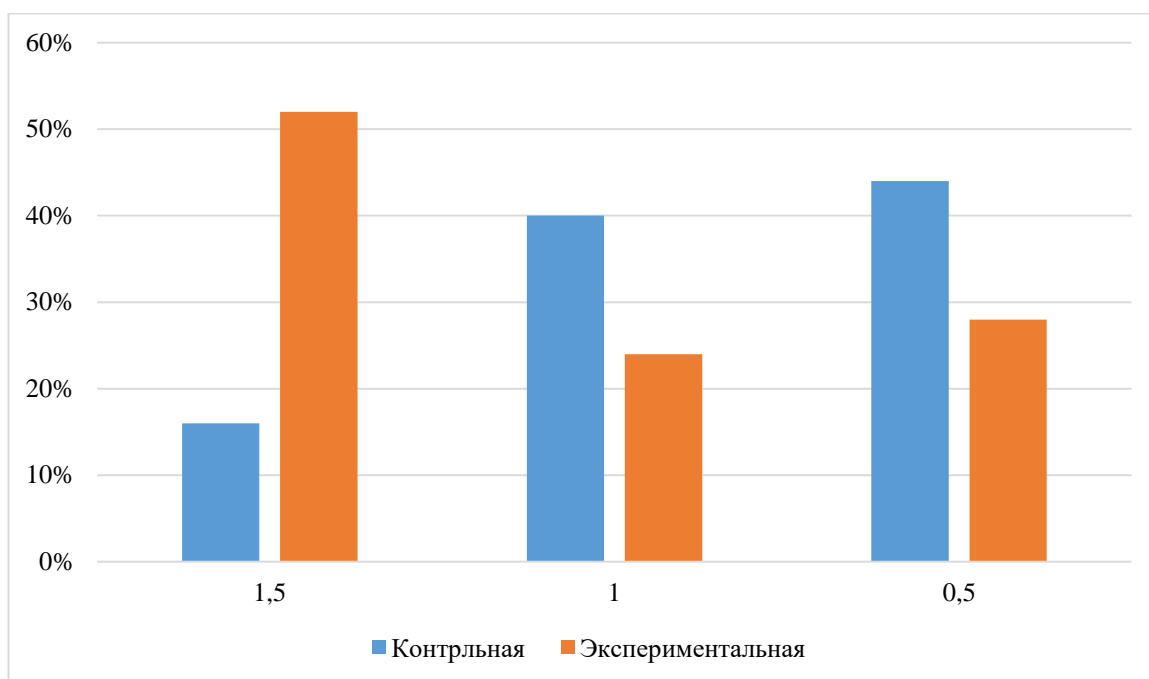


Рис. 12. Результаты оценки использования студентами различных форм организации занимающихся.

10. Показатель моторной плотности при проведении фрагмента учебного занятия. 50% и более - 0,50; 45%-49,9%-0,30; 40%-44,9%- 0,10; 39,9% и менее - 0,0 балла. Обучающиеся экспериментальной группы в количестве 17 (68%) человек провели фрагмент учебно-тренировочного занятия с высоким показателем моторной плотности, 5 (20%) человек показали результат 45%-49,9%-0,30 балла, 3 (12%) человека обучающихся 40%-44,9%-0,10, в данной группе испытуемых аспект ни у кого не обнулен. Контрольная группа в количестве 10 (40%) человек выполнили требования данного аспекта на максимальный балл, 7 (28%) человек показали результат который оценивается на 0,30 балла, у 3 (12%) человек показатель моторной плотности 40%-44,9%- 0,10 балла, у 5 (20%) человек аспект обнулен так как показатель моторной плотности проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия низкий 39,9% и менее.





Рис. 13. Показатель моторной плотности при проведении фрагмента учебного занятия.

11. Реализация поставленных задач фрагмента учебного занятия. Оценивается факт наличия на 0,50 балла. Экспериментальная группа 21 (84%) испытуемых реализовали поставленные задачи, у 4 (16%) человек аспект обнулен. Контрольная группа 19 (76%) человек справились с требованиями данного критерия, и 6 (24%) человек показали неудовлетворительный результат.

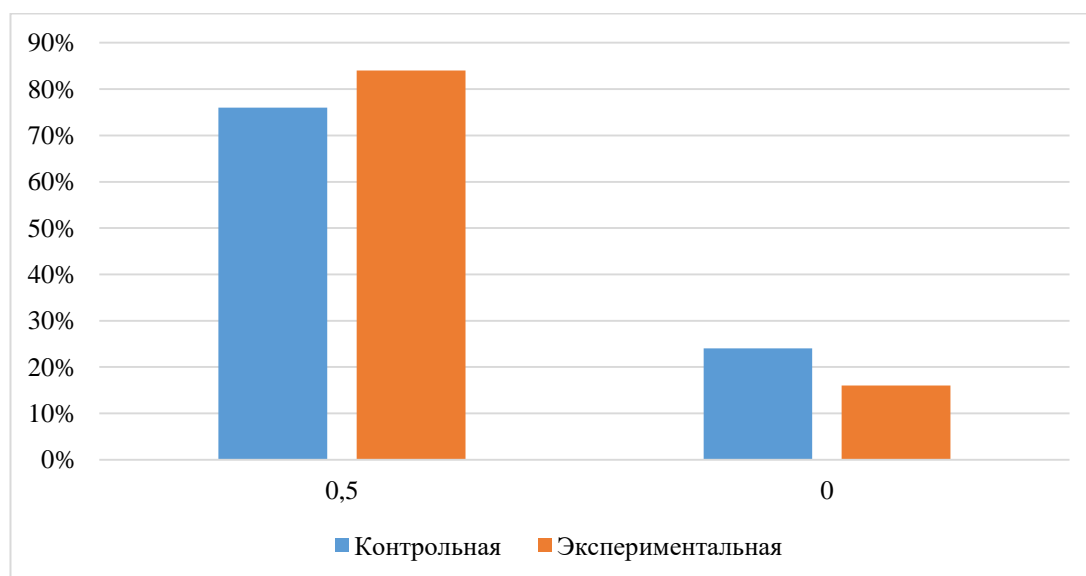


Рис. 14. Результаты оценки реализации поставленных задач обучающимися в рамках фрагмента учебного занятия.

12. Речь при проведении фрагмента учебного занятия. Аспект обнуляется если речь проводящего не разборчива, присутствуют слова паразиты, уменьшительно-ласкательные суффиксы, полностью нарушена логическая цепочка в построении предложений. Речь разборчивая, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение логической цепочки в построении предложения 0.1. Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, четкое построение логической цепочки предложений 0.2. Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, присутствует варьирование тона, расстановка акцентов в речи, четкое построение логической цепочки предложений 0.3. Испытуемые экспериментальной группы 1 (4 %) человек получил 0,1 балл, 5 (20%) человек получили 0,2 балла, 19 (76%) человек получили максимальный балл 0,3, неудовлетворительных результатов нет. Контрольная группа 0,1 балл получили 7 (28 %) человек, 8 (32%) человек 0,2 балла, 6 (24%) человек максимальный балл 0,3 и 4 (16%) человека показали неудовлетворительный результат.

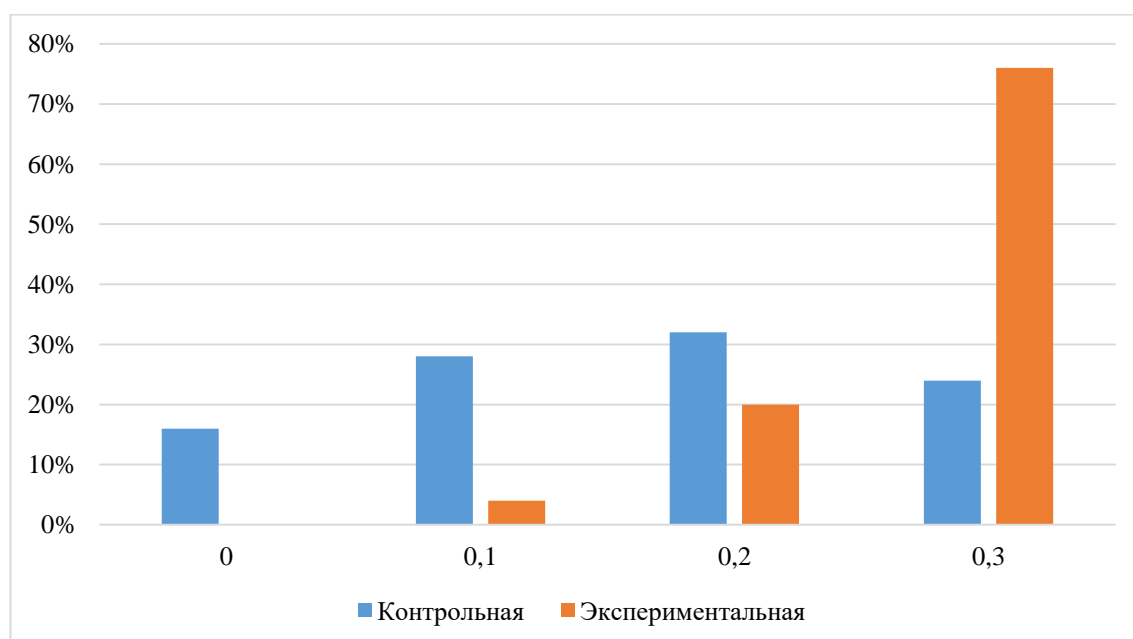


Рис. 15. Результаты оценки правильности речи студентов при проведении фрагмента учебного занятия.

13. Голос при проведении фрагмента учебного занятия. Обнуляется если сила, высота и темп голоса не передают личностных и профессиональных качеств проводящего. Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации 0.1. Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации для поддержания интереса аудитории к практическим действиям 0.2. Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации для поддержания интереса аудитории на протяжении всего группового занятия, что способствует проявлению у волонтеров осознанного преодоления трудностей при выполнении двигательных действий 0.3. Обучающиеся экспериментальной группы продемонстрировали максимальный результат, в количестве 17 (68%) человек, 5 (20%) человек получили 0,2 балла, 3 (12%) человека 0,1 балл. Данный аспект в экспериментальной группе не обнуляется. Контрольная группа показала максимальный результат 0,3 15 (60%) человек, 3 (12%) человека 0,2 балла, 4 (16%) человека 0,1 балл, у 3 (12%) человек показатель обнуляется.

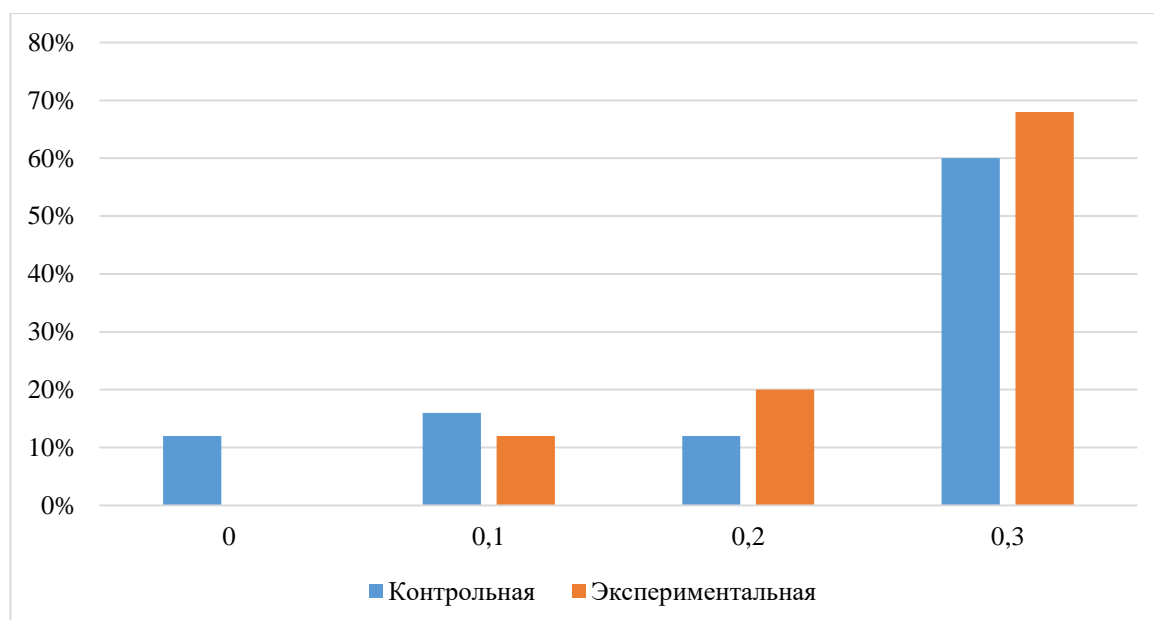


Рис. 16. Результаты оценки владения студентами голосом во время проведения фрагмента занятия.

14. Логическая завершенность фрагмента при проведении фрагмента учебного занятия. Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов; психоэмоциональная завершенность (похвала, выделение положительных аспектов в работе волонтеров), рекомендации. Аспект оценивается на 0,50 балла, если логическая завершенность не просматривается, аспект обнуляется. В экспериментальной группе 24 (96%) человека выполнили требования данного аспекта, у 1 (4%) человека аспект обнулен. В контрольной же группе 16 (64%) человек получили 0,50 балла, у 9 (36%) человек аспект обнуляется.

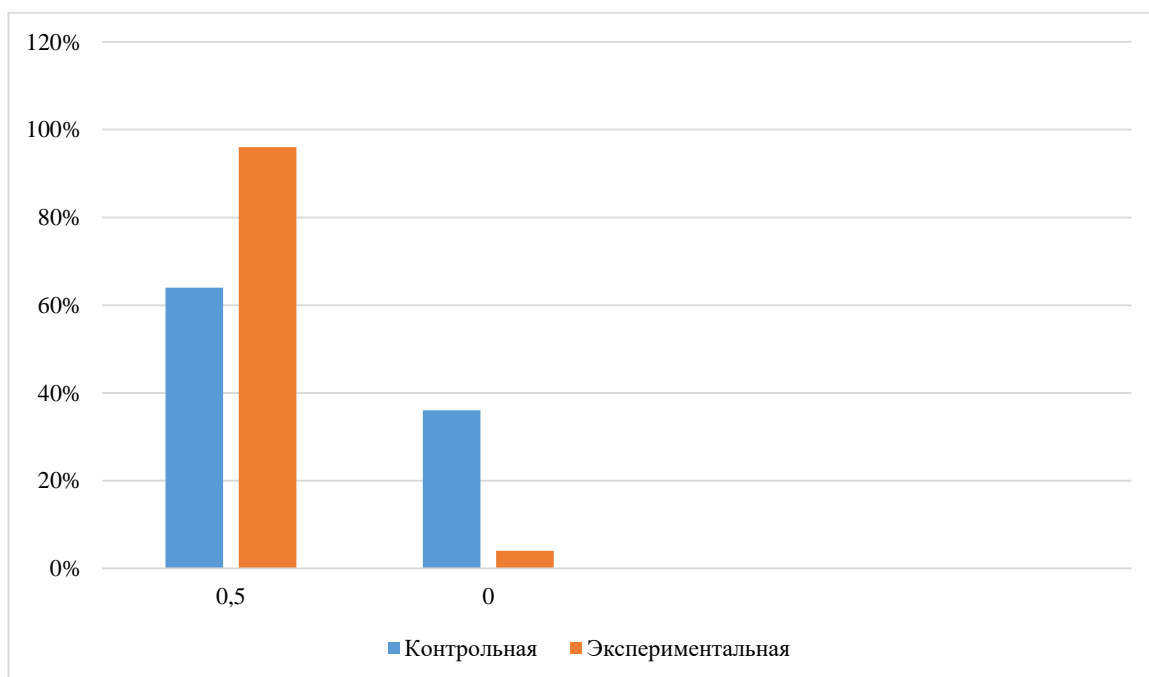


Рис. 17. Количество испытуемых логично закончивших фрагмент занятия.

Результаты остальных критериев в основном положительные, лишь в единичных случаях балл снижался или обнулялся.

### 3.2. Формирование компетенций у студентов на основе использования цифровых технологий

Контрольная группа обучалась по стандартной программе в очном формате. Материал программы студенты получали на лекциях и практических занятиях. Экспериментальная группа получала информацию в очном режиме и в режиме онлайн через платформу Google Class Room. Ссылка на платформу: <https://classroom.google.com/c/NjE3NTUyMzczNjAz?cjc=p3rnvtp>. Онлайн обучение помогает студентам проявлять принцип сознательности и активности. В современном мире молодые люди крайне редко используют книги и воспринимают информацию лучше через цифровые технологии, поэтому целенаправленно и активно используют онлайн платформу. Так же с помощью онлайн платформы реализуется принцип системности и последовательности, который заключается в формировании знаний, умений и навыков в определенном порядке. Принцип связи теории с практикой так же реализуется посредством платформы.

На платформе размещены теоретические материалы в виде лекций, видеоматериалы содержащие технику выполнения акробатических элементов которые входят в контрольные испытания. Ссылки на онлайн тестирование на платформе Online Test Pad. Критерии оценки проведения фрагмента основной части занятия. При помощи материалов изложенных на платформе формируются профессиональные компетенции педагога по физической культуре и спорту. (таблица 1.)

Таблица 1. Наполнение разработанного электронного ресурса для студентов специальности физическая культура с учетом требований образовательной программы.

Формируемые компетенции	Средства для формирования данных компетенций.
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	Презентация на тему: «Гимнастика в системе физического воспитания» состоящая из 20 слайдов, раскрывающая термин гимнастики, виды гимнастики,

	задачи гимнастики в системе физического воспитания, виды урока, структуру проведения урока.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	<p>Видео материалы содержащие технику выполнения и основные ошибки при выполнении таких акробатических элементов, как кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове и переворот боком.</p> <p>Презентация «Гимнастическая терминология», 20 слайдов. Включает в себя схему зала, строевые упражнения, положения с согнутыми руками, основные положения ног, разновидности стоек, выпады, приседы, наклоны, седы и положения лежа, упоры, равновесия, шпагаты, мосты, сценарий рапорта дежурного.</p> <p>Презентация «Построение и перестроения», состоящая из 21 слайда, включает в себя термины построения и перестроения, различные перестроения из одной шеренги в две и три, уступом, из одной колонны в три уступом, поворотом в движении, и обратные перестроения, а так же схемы перестроений в виде рисунков.</p> <p>Презентация «Общеразвивающие упражнения», состоит из 23 слайдов. Раскрывает понятие и особенности общеразвивающих упражнений, способы обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений.</p> <p>Презентация «Формы занятий гимнастикой», 16 слайдов. Включает в себя термины и различные формы занятий гимнастикой.</p> <p>Презентация «Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой», состоит из 20 слайдов, включает в себя информацию о причинах травматизма и способах его предупреждения, характеристике травм на занятиях по гимнастике и оказании первой помощи,</p>

	требованиях предъявляемых к местам проведения занятий, страховке и помощи, врачебном контроле и самоконтроле.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Презентация «Педагогический контроль», 19 слайдов. Раскрывает понятия и виды педагогического контроля. Включает в себя информацию о методе пульсометрии занятия, а так же хронометрирования занятия.
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Оценочный лист по проведению фрагмента основной части урока, представлен в формате ворд, состоит из 14 страниц, показывает критерии оценивания, требования к критериям, баллы за критерии испытуемых при проведении фрагмента занятия.
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Шаблон плана конспекта урока, Протокол пульсометрии учебно-тренировочного занятия.

### 3.3. Обоснование эффективности преподавания гимнастики обучающимся по специальности физическая культура с использованием цифровых технологий

Результаты педагогического тестирования в конце эксперимента. На завершающем этапе педагогического эксперимента для оценки теоретических знаний студентов по предмету «Гимнастика» нами проведено тестирование (приложение №1). На диаграмме представлены результаты теоретического тестирования контрольной и экспериментальной групп.

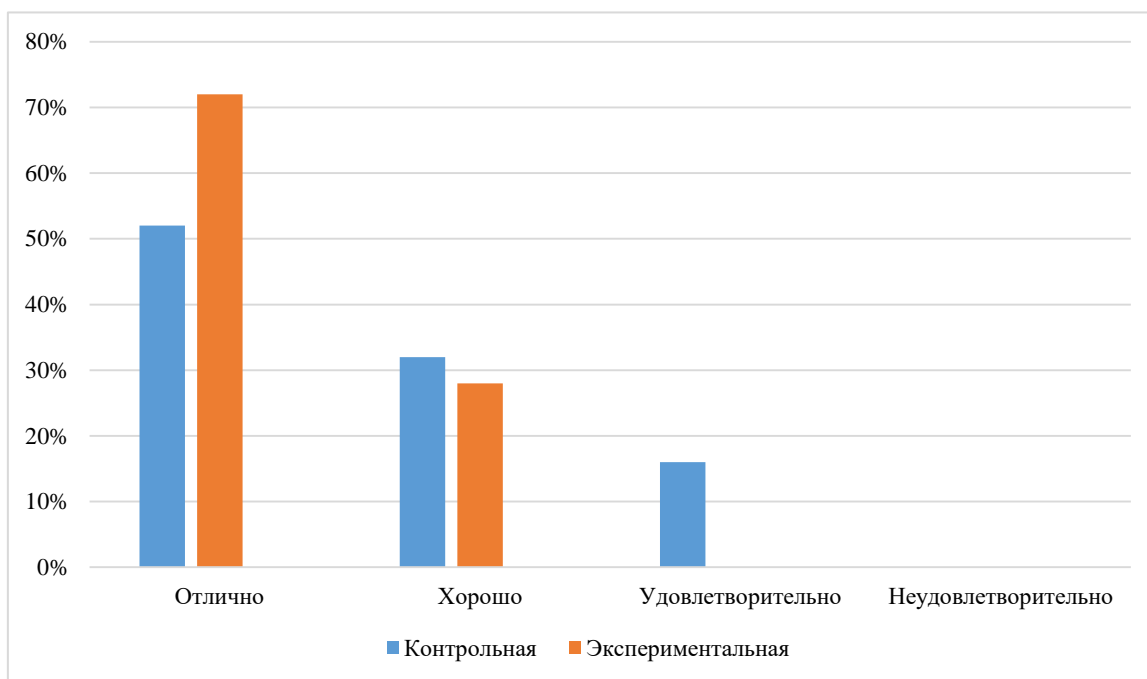


Рис.26 Результаты теоретического тестирования студентов на завершающем этапе эксперимента.

По результатам тестирования прослеживается положительная динамика правильных ответов в двух группах, но экспериментальная группа показывает результат выше, благодаря использованию платформы Google Class Room. У экспериментальной группы открыт круглосуточный доступ к методическим материалам, где обучающиеся могли повторить необходимый материал или же изучить самостоятельно, в случае если учебное занятие было пропущено, у



контрольной группы доступ к материалам был только на учебных занятиях. Подводя итог обучающихся экспериментальной группы в количестве 18 (72%) человек получили максимальный балл т.е. отлично, 7 (28%) человек получили оценку хорошо, удовлетворительные и неудовлетворительные результаты в группе отсутствуют. В контрольной группе 13 (52%) человек получили отлично, 8 (32%) человек хорошо, и 4 (16%) человека удовлетворительно, неудовлетворительный результат в группе отсутствует. Разделы в которых респонденты совершали наибольшее количество ошибок в полной мере проработаны, но ошибки все же обучающиеся совершали.

На завершающем этапе эксперимента были проведены контрольные испытания, теоретическое тестирование, метод экспертных оценок и онлайн опрос. Результаты студентов значительно улучшились, тем более в экспериментальной группе благодаря использованию цифровых технологий.

Теоретическое тестирование обучающиеся проходили на онлайн платформе Online Test Pad, в начале эксперимента показатели экспериментальной группы были значительно хуже чем у контрольной. На контрольном этапе эксперимента студенты прошли тестирование второй раз и улучшили свои результаты. В тестировании приняло участие 50 студентов, статистика ответов представлена в приложении 2. Анализ результатов экспериментальной группы показывает прирост показателей ведь в начале эксперимента оценку отлично получили 5 (20%) студентов, а в конце 16 (64%), хорошо в начале 3 (12%), в конце 8 (32%), удовлетворительно в начале 10 (40%), а в конце 1 (4%), неудовлетворительно было у 7 студентов (28%), в конце же эксперимента неудовлетворительного результата не было.

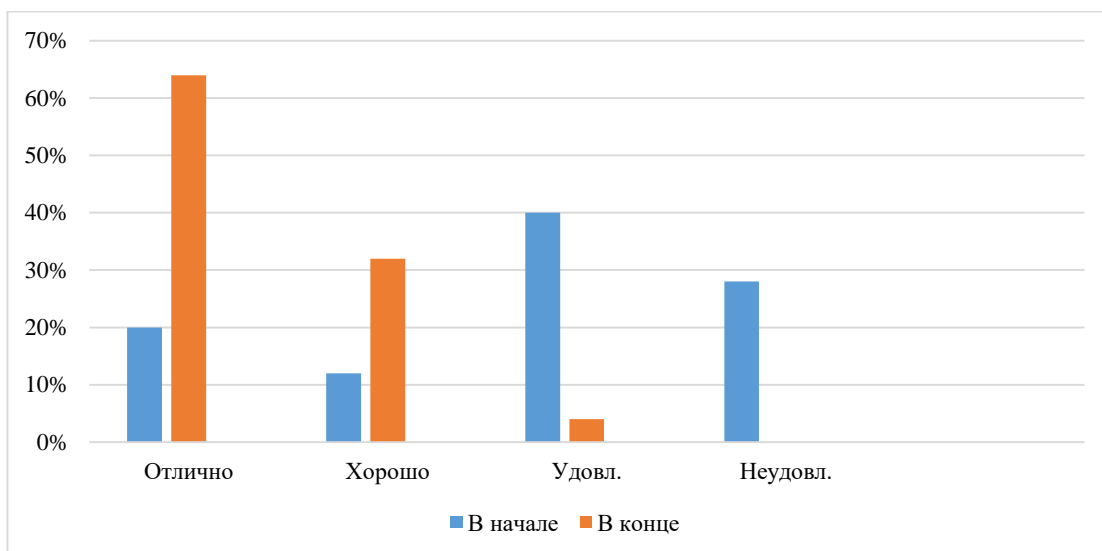


Рис.27 Динамика теоретической подготовленности студентов экспериментальной группы за период проведения педагогического эксперимента.

Контрольная группа так же показала положительную динамику отлично в начале эксперимента было у 6 (24%) человек, в конце показатель поднялся до 13 (52%) человек, оценка хорошо была у 8 (32%) человек, а стала у 10 (40%), удовлетворительно получили 2 (8%) человека, в начале эксперимента результат был 10 (40%) человек, неудовлетворительный результат отсутствует, но в начале был у 1 (4%) студента. Результаты представлены на рис. 28.

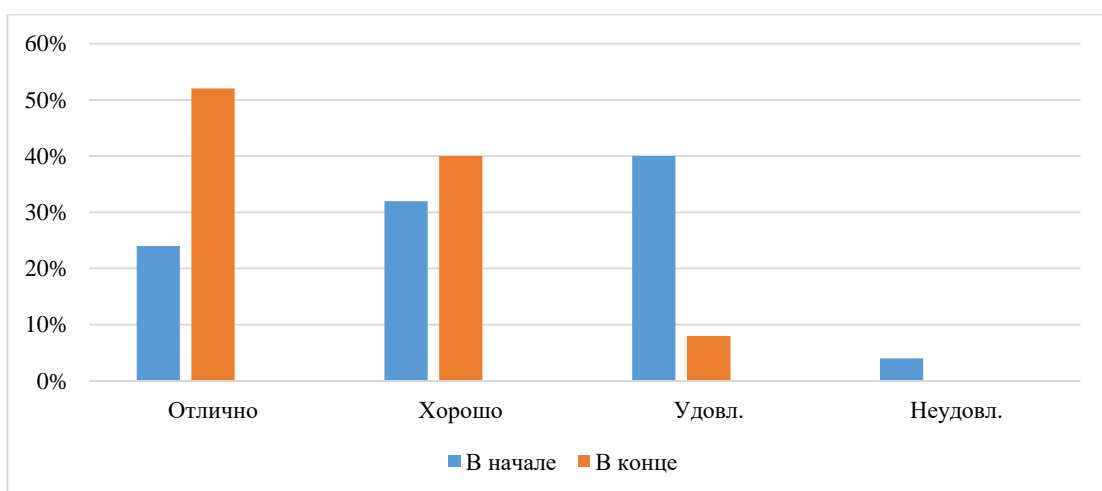


Рис.28 Динамика теоретической подготовленности студентов контрольной группы за период проведения педагогического эксперимента.

Исходя из полученных данных можно увидеть прирост показателей в обеих группах, но в экспериментальной прирост значительно больше. Результаты представлены на рис.29.

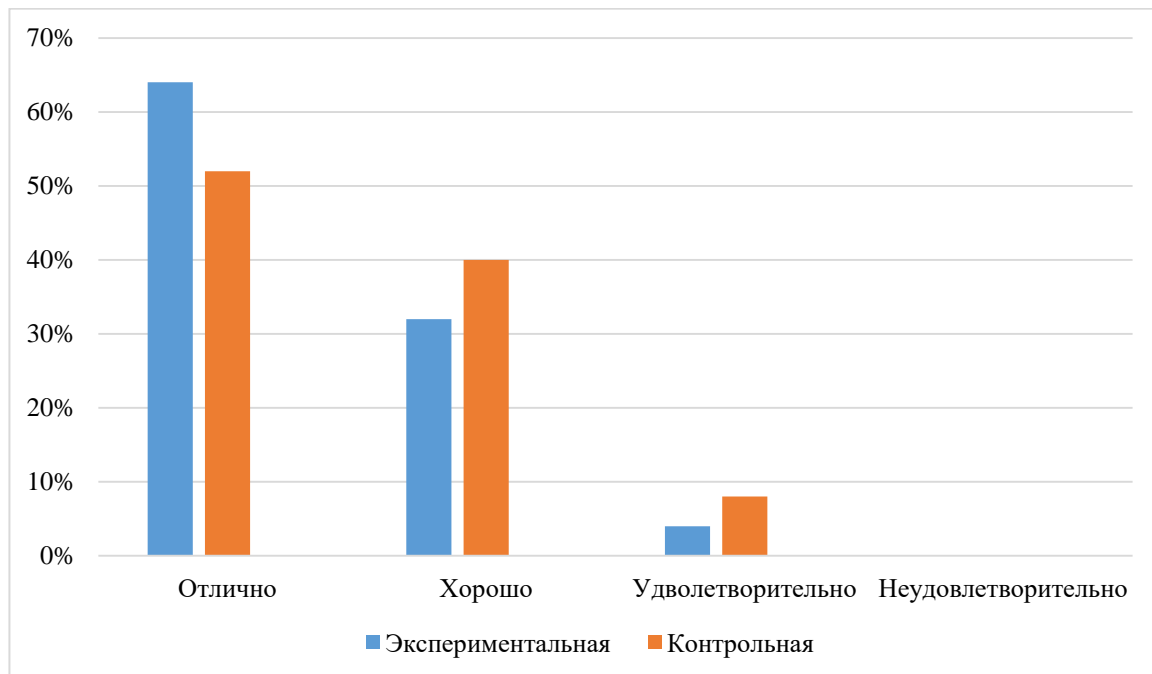


Рис.29. Результаты теоретического тестирования студентов контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента.

По результатам теоретического тестирования обучающихся экспериментальной и контрольной групп, видно, что экспериментальная группа показала результат который превосходит результат контрольной группы. Таким образом можно заметить, что оценку отлично в экспериментальной группе получили 16 (64%) человек, а в контрольной группе 13 (52%) человек. Оценка хорошо в экспериментальной группе у 8 (32%) человек, в контрольной группе результат данной оценки выше 10 (40%) человек. Удовлетворительный результат в экспериментальной группе всего у 1 (4%) человека, в контрольной же группе 2 (8%) человека, неудовлетворительные результаты в группах отсутствуют.

На последнем завершающем этапе эксперимента были проведены контрольные испытания для выявления технической подготовленности обучающихся, в которые входили акробатические элементы, такие как

кувырок вперед, кувырок назад, мост, переворот боком и стойка на голове. Обе группы показали положительные результаты, основные ошибки по технике выполнения акробатических элементов были исправлены, грубые ошибки студенты групп не совершали. Результаты экспериментальной группы значительно выше, чем у контрольной группы. Оценка отлично получили 19 (76%) студентов обучающихся в экспериментальной группе, результат на констатирующем этапе 9 (26%) человек, то есть показатель вырос на 50%. 6 (24%) студентов справились с контрольными испытаниями на оценку хорошо. На констатирующем этапе 7 (28%) обучающихся получили оценку хорошо, удовлетворительно у 7 (28%) обучающихся и неудовлетворительно 2 (8%) человека. На завершающем этапе в экспериментальной группе результат удовлетворительно и неудовлетворительно отсутствует. Результаты контрольной группы так же показали положительную динамику, отлично получили 14 человек (56%), что на 6 (24%) человек больше чем на констатирующем этапе. Результат хорошо у 9 (36%) обучающихся контрольной группы, а на констатирующем этапе эксперимента результат составлял, 6 (24%) человек. Удовлетворительно у 3 (12%) студентов, этот показатель удалось снизить на 8%. Неудовлетворительного результата в контрольной группе так же, как в экспериментальной группе нет, но на констатирующем этапе эксперимента в контрольной группе неудовлетворительный результат был у 6 (24%) человек и это показатель был снижен до 0.

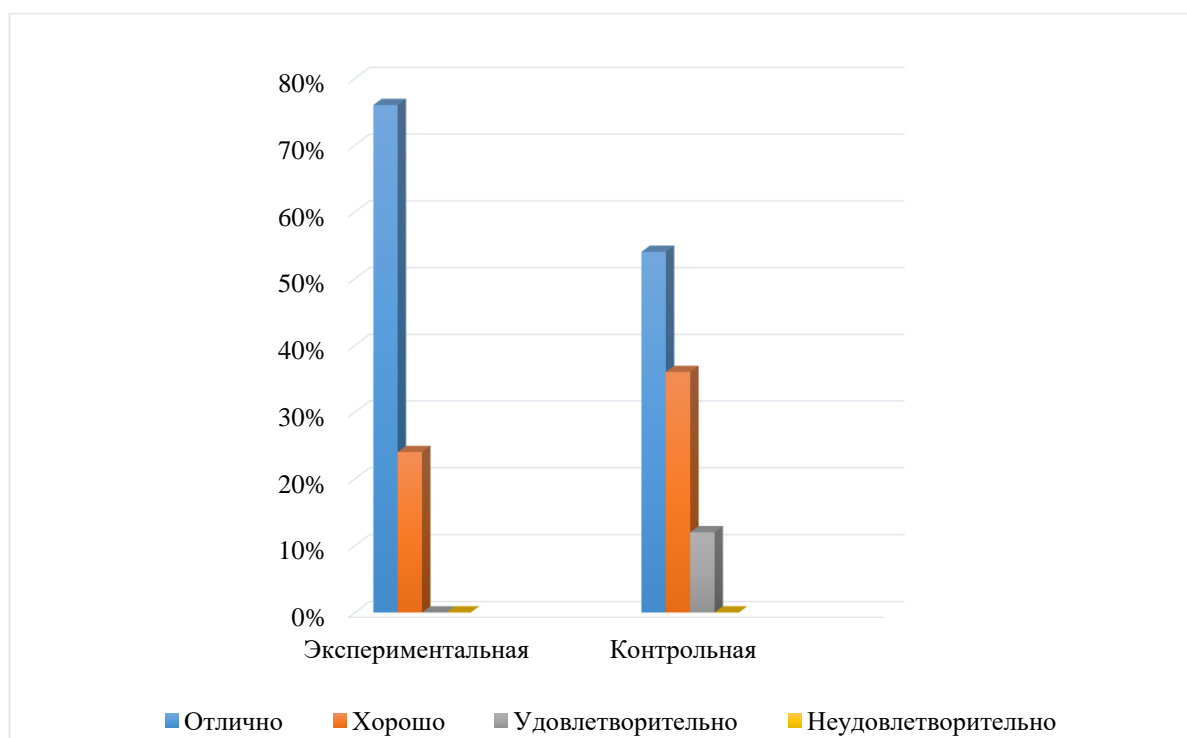


Рис. 30. Результаты контроля технической подготовленности обучающихся на завершающем этапе эксперимента.

Результаты метода экспертных оценок на контрольном этапе эксперимента

Метод экспертных оценок проводился с целью получения достоверной информации о готовности студентов обучающихся по специальности физическая культура к педагогической деятельности, то есть обучать занимающихся. Критерии оценивания представлены в приложении 3. Результаты метода экспертных оценок на констатирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 3. В конце эксперимента обучающиеся экспериментальной и контрольной групп результаты значительно лучше, чем на констатирующем этапе эксперимента.

На завершающем этапе эксперимента экспериментальная группа дала следующие результаты: отлично 17 (68%) человек, а на констатирующем этапе результат составлял 40%, хорошо 7 (28%) человек, на констатирующем же этапе эксперимента результат составлял 8 (32%) человек, оценка удовлетворительно в начале эксперимента была у 7 (28%) студентов, на

контрольном этапе удовлетворительный результат у 1 (4%) человека. Результаты контрольной группы в конце эксперимента: отлично 14 (56%) человек, в начале эксперимента у 5 (20%) человек, хорошо 7 (28%) человек в начале показатель был ниже и составлял 6 (24%) человек, удовлетворительно 4 (16%) человека, на констатирующем этапе результат был 12 (48%) человек. Неудовлетворительный результат в обеих группах отсутствует, но в начале эксперимента у контрольной группы был неудовлетворительный результат у 2 (8%) человек. Результаты представлены на рисунке 31.

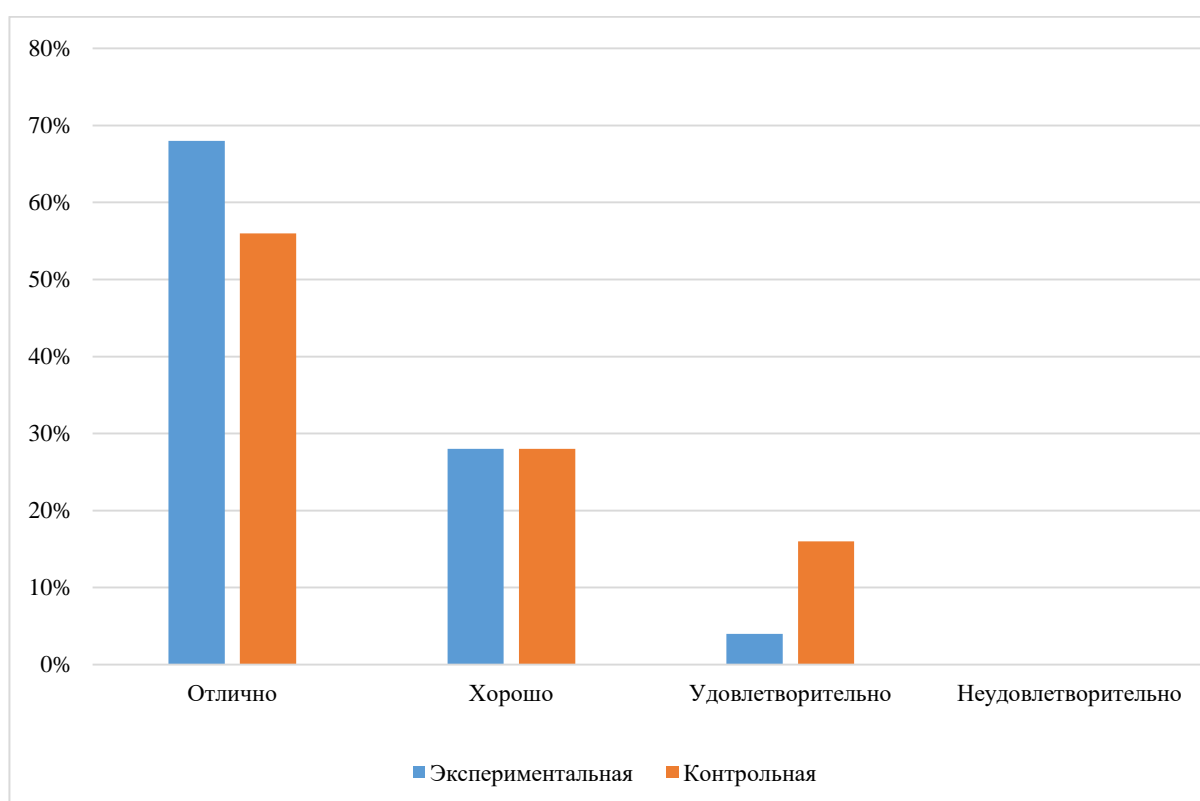


Рис.31 Результаты экспертной оценки владения студентами методики преподавания гимнастики на завершающем этапе эксперимента.

Основные ошибки, которые совершали обучающиеся экспериментальной и контрольной групп были проработаны и на контрольном этапе студенты совершали в большинстве лишь незначительные ошибки.

В конце эксперимента одним из методов исследования был использован опрос, который был разработан на платформе Online Test Pad. В опросе было 8 вопросов с вариантами ответов да или нет, и два вопроса с ответами в

свободной форме. Испытуемые экспериментальной группы, в количестве 25 человек, прошли анонимный онлайн опрос и ответили на следующие вопросы:

1. Нравится ли вам предмет "Гимнастика"? Количество обучающихся которым нравится предмет «Гимнастика» 23 (92%) человека, а 2 (8%) обучающимся не нравится дисциплина «Гимнастика».

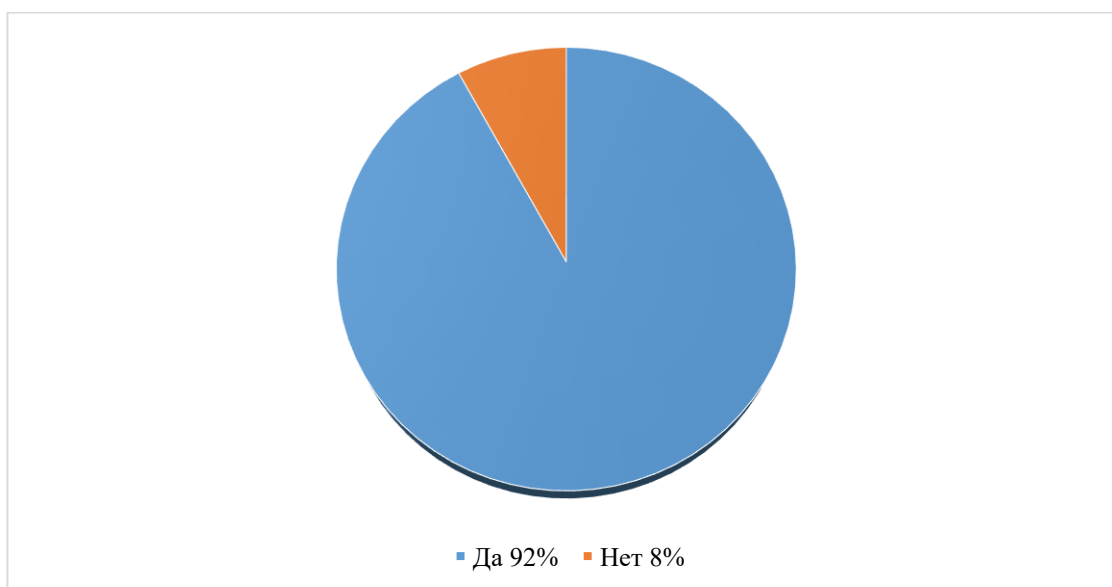


Рис. 32. Результаты ответов студентов на вопрос «Нравится ли вам предмет "Гимнастика"?»

2. Интересно ли вам посещать занятия по гимнастике? Интерес к гимнастике проявляет 23 (92%) человека, а 2 (8%) студентам не интересно посещать занятия.

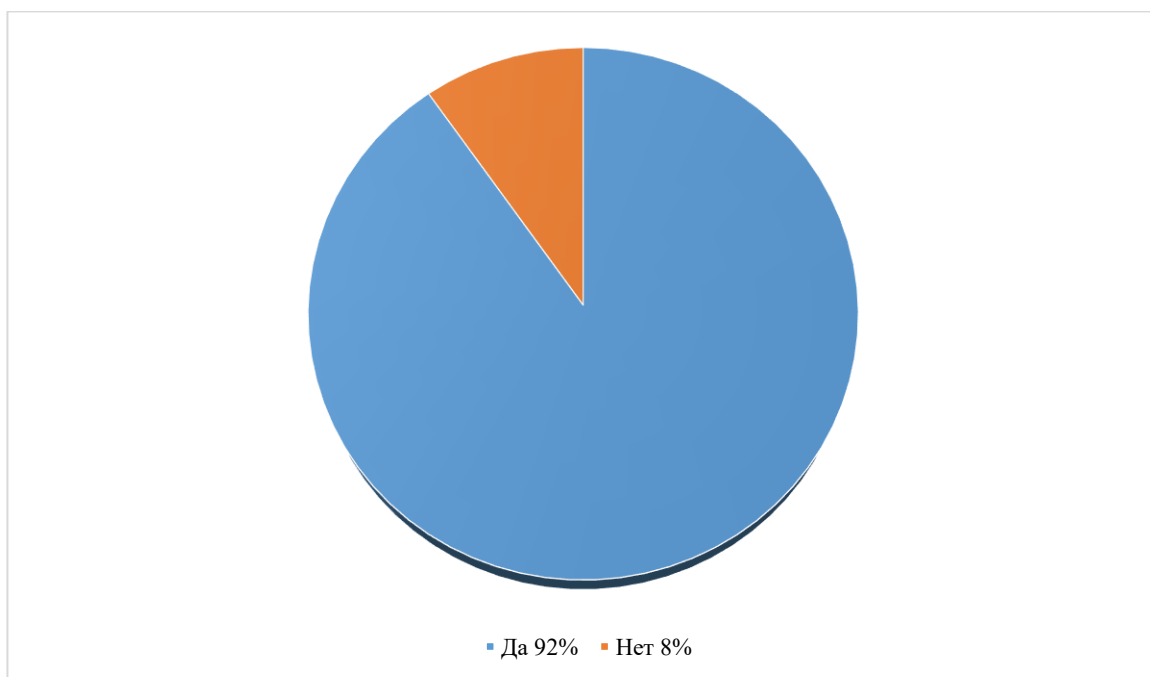


Рис. 33. Результаты ответов студентов на вопрос «Интересно ли вам посещать занятия по гимнастике?»

3. Сложность предмета отвечала Вашим ожиданиям? Обучающиеся по специальности 49.02.01 «Физическая культура» были готовы к сложности предмета в количестве 15 (60%) человек, а 10 (40%) обучающихся сложность предмета не отвечала ожиданиям.

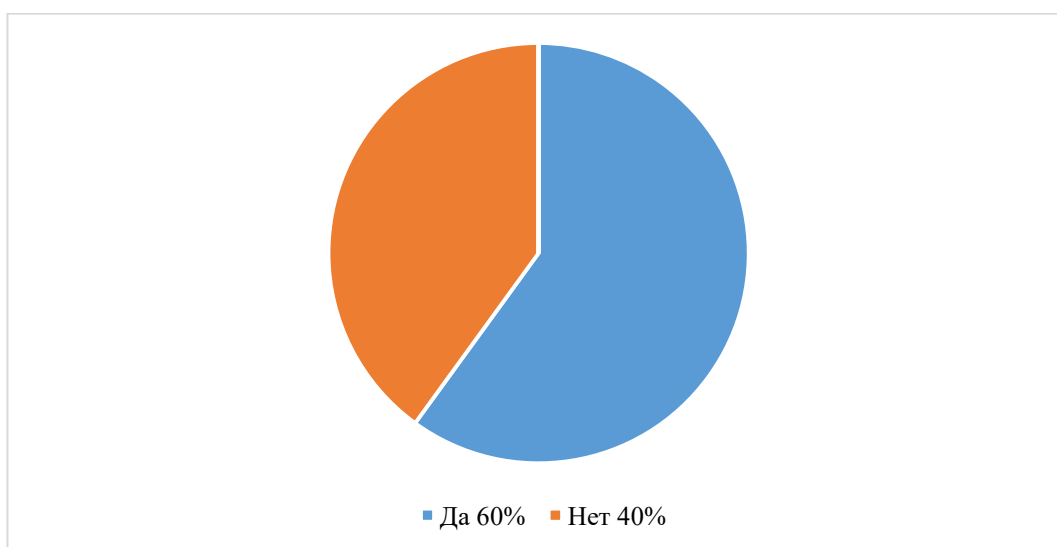


Рис. 34. Результаты ответов студентов на вопрос «Сложность предмета отвечала Вашим ожиданиям?»

4. Понятно и информативно ли излагается педагогом теоретический материал? Студенты, которые считают, что материал излагается понятно и



информативно составили 24 (96%) человека, так же есть и студенты которым было не понятно они составили 1 (4%) человек.

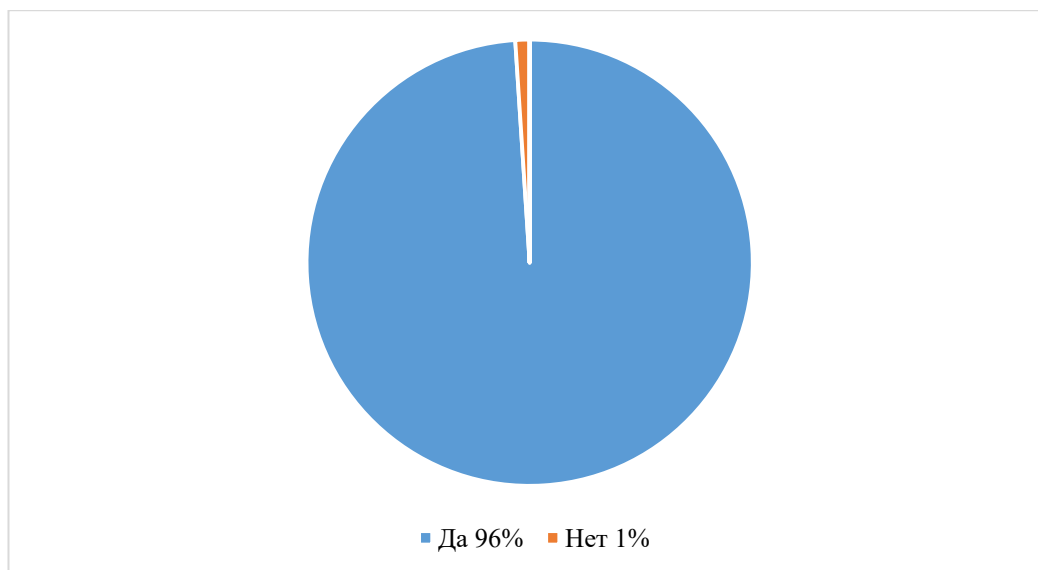


Рис. 35. Результаты ответов студентов на вопрос «Понятно и информативно ли излагается педагогом теоретический материал?»

5. На теоретических занятиях гимнастикой вы эффективнее воспринимаете материал входящий в дисциплину? Теоретические занятия воспринимают эффективно 19 (76%) человек, менее эффективно материал на теоретических занятиях получают 6 (24%) человек.

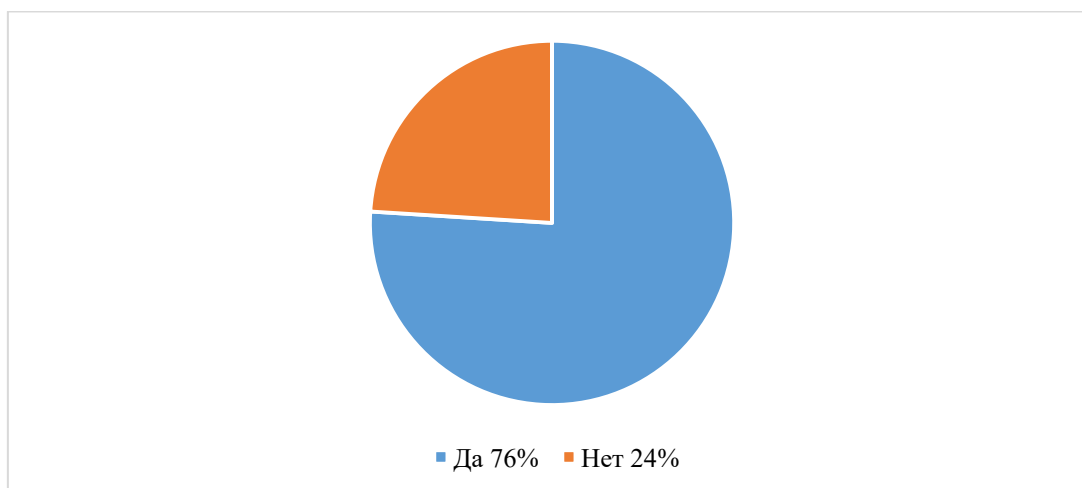


Рис. 36. Результаты ответов студентов на вопрос «На теоретических занятиях гимнастикой вы эффективнее воспринимаете материал входящий в дисциплину?»

6. На практических занятиях гимнастикой вы эффективнее воспринимаете материал входящий в дисциплину? Преимущественно студенты воспринимают материал на практических занятиях 21 (84%) человека, менее эффективно усваивают информацию обучающиеся в количестве 4 (16%) человека.

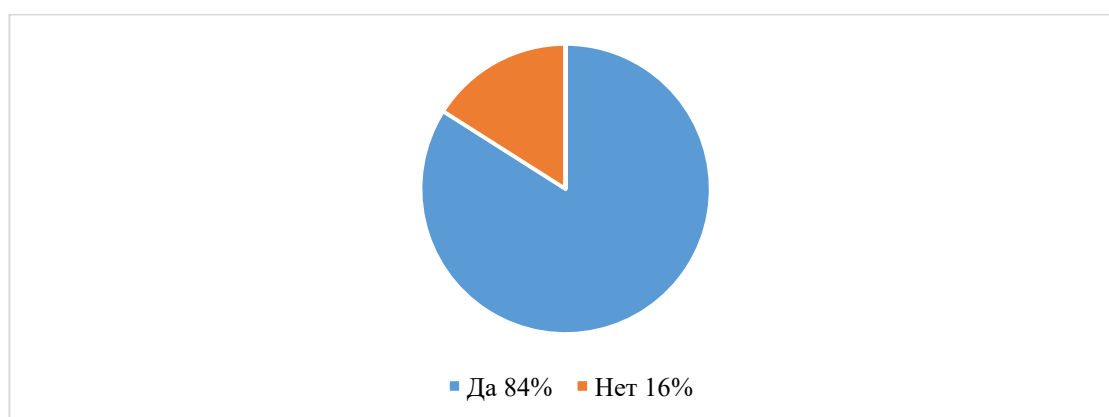


Рис. 37. Результаты ответов студентов на вопрос «На практических занятиях гимнастикой вы эффективнее воспринимаете материал входящий в дисциплину?»

7. Помогает ли освоить или закрепить самостоятельно материал дисциплины гимнастика использование онлайн платформы? 25 (100%) обучающихся по специальности физическая культура помогла в освоении дисциплины онлайн платформа Google Class Room, где в ходе изучения дисциплины размещался теоретический материал.

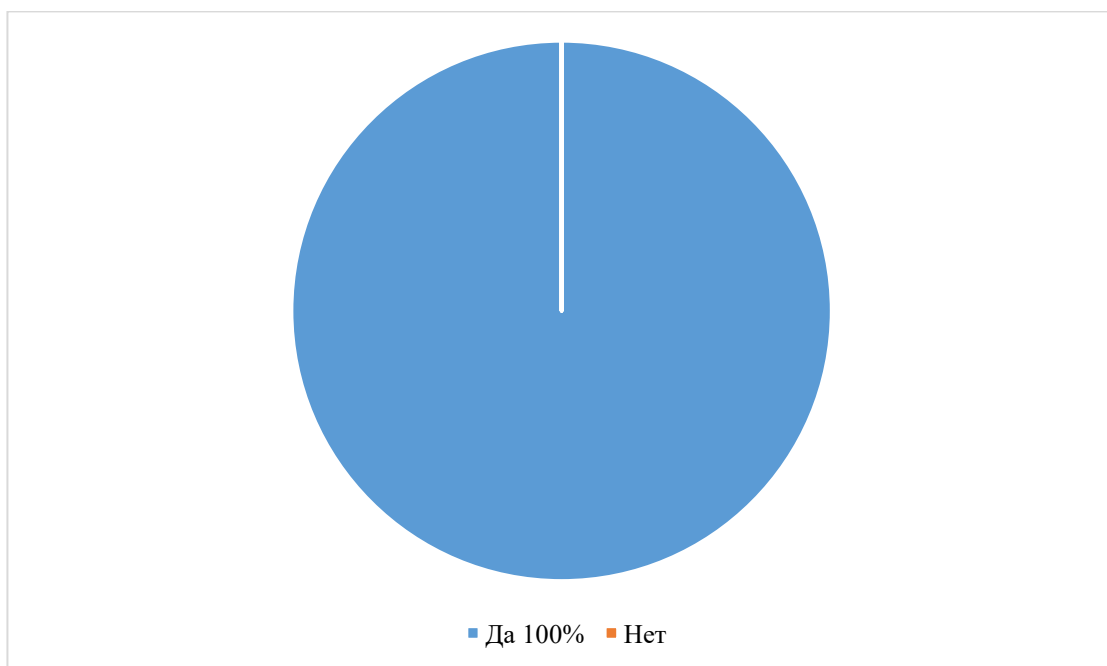


Рис. 38. Результаты ответов студентов на вопрос «Помогает ли освоить или закрепить самостоятельно материал дисциплины гимнастика использование онлайн платформы?»

8. Помогла ли вам информация полученная на предмете гимнастика в обучении на других дисциплинах? 20 (80%) обучающихся знания полученные на дисциплине «Гимнастика» помогают в дальнейшем обучении по специальности 49.02.01 «Физическая культура», 5 (20%) студентам не помогают полученные знания.

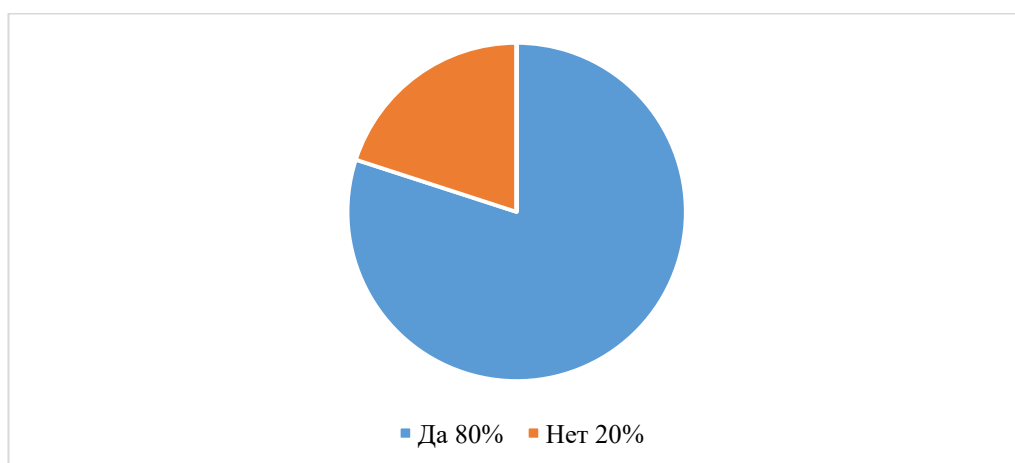


Рис. 39. Результаты ответов студентов на вопрос «Помогла ли вам информация полученная на предмете гимнастика в обучении на других дисциплинах?»

9. В случае если ваши ответы отрицательны, напишите почему? На данный вопрос ответили обучающиеся которые дали отрицательные ответы, чаще всего обучающимся не нравится предмет по причине того, что занимаются другим видом спорта и не считают интересной дисциплину «Гимнастика», но процент студентов, которым не нравится низкий. Некоторые студенты не ожидали, что предмет «Гимнастика» окажется сложным из-за ожидания того что в ходе изучения дисциплины они будут заниматься практической подготовкой и только изучать технику выполнения различных гимнастических элементов.

10. У Вас есть идеи, как улучшить предмет? Самая распространенная идея для улучшения предмета была, добавить дополнительные часы в программу обучения для более продуктивного изучения дисциплины.

## ВЫВОДЫ

1. Проанализировав современное состояние вопроса преподавания отдельных дисциплин в целом и гимнастики в частности у будущих специалистов в области физической культуры и спорта можно сделать вывод о том, что цифровые технологии образования предусматривает развитие и совершенствование системы образования, подготовку профессиональных кадров, умеющих пользоваться современными цифровыми технологиями при решении педагогических задач, также внедрением в сферу образования цифровых технологий, которые выступают как новые источники получения информации, позволяющего достичь определенных результатов в процессе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту.

2. Изучение подготовленности по гимнастике обучающихся на специальности физическая культура за период проведения педагогического эксперимента показало положительную динамику их теоретической, технической и практической подготовленности. Это подтверждается увеличением, за период проведения педагогического эксперимента, числа студентов, получивших оценки «хорошо» и «отлично».

Увеличилось количество студентов с положительными оценками за теоретическую подготовленность в экспериментальной группе на 64%, в контрольной группе на 28%.

Увеличилось число студентов показавших положительные результаты во владении техникой базовых гимнастических элементов в экспериментальной группе на 46%, в контрольной группе на 44%.

Сократилось количество студентов допускающих терминологические ошибки при проведении строевых и общеразвивающих упражнений на 24% в экспериментальной группе на 40% в контрольной группе.

3. Исследование показало, что внедрение цифровых технологий в образовательный процесс обучающихся в настоящее время является

необходимой мерой для эффективного усвоения дисциплины и формирования профессиональных компетенций.

Размещенные теоретические материалы в виде презентаций, видеоматериалы содержащие технику выполнения акробатических элементов, банк тестовых заданий на платформе Online Test Pad, критерии оценки проведения фрагмента основной части занятия на платформе <https://classroom.google.com/c/NjE3NTUyMzczNjAz?cjc=p3rnvtp> обеспечивают обучение студентов в соответствии с принципами сознательности и активности. Это подтверждается результатом опроса студентов:

- 92% отметили интерес к предмету «гимнастика»;
- 80% считают, что информация полученная на предмете гимнастика в помогла обучении на других дисциплинах;
- 100% считают, что разработанный электронный ресурс помогает освоить или закрепить самостоятельно материал дисциплины гимнастика.

4. Анализ результатов исследования позволяет утверждать, что применение цифровых технологий в процессе преподавания гимнастики будущим специалистам в области физической культуры и спорта является эффективным. Что подтверждается позитивными изменениями в теоретической, технической и практической подготовленности студентов, а также положительным отзывом самих обучающихся и повышением их интереса к предмету «Гимнастика».

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авсиенко, Н.В. Организация и методика проведения занятий по гимнастике [Текст] /:Учеб. пособие для студентов ВУЗов./ СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова - 2015.-272с.
2. Александров С.А. Гимнастическая терминология [Текст] / С.А. Александров – Гродно; ГрГУ, 2000. – 43 с.
3. Аркаев, А.Я. К итогам Чемпионата Мира. Гимнастика [Текст] / А.Я. Аркаев/: сб.статей. – М. : Физкультура и спорт, 1975, вып. I, С.10-15.
4. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании [Текст]: учеб. пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. - «Физическая культура». / В.А. Барков.- Гродно, 2004. - 68 с.
5. Богданов, В. М. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры [Текст] / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. И. Соловов. – М.: Теория и практика физической культуры. 2001. — № 8. — С. 55-59.
6. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании / М.М. Боген.- М: Физкультура и спорт, 2005. – 192 с.
7. Байков, Л. А. Методика воспитательной работы [Текст] /: учеб. пособие для студ высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина и др.; Под ред. В. А. Слостёнина. – М.: Академия, 2002. – 145 с.
8. Васильков, В.Г. Методика преподавания гимнастики [Текст] / В.Г. Васильков. - М: Просвещение, 1993.- 329 с.
9. Виленский, М.Я. Физическая культура студента [Текст]; Учебник / М.Я Виленский, А.И.Зайцев, В.И. Ильинич и др.; Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардерики, 2000 – 385 с.
10. Гавердовский, Ю.К. От первой «проводки» до соревнований. Гимнастика [Текст] / Ю.К. Гавердовский, Ф.П. Мамедов /: сб.статей. – М. -

Физкультура и спорт, 1980, вып. I, С.4-9.

11. Гальперин П.Я. Психология мышления и учения о поэтапном формировании умственных действий [Текст] / П.Я. Гальперин; под ред. Е.В. Щороховой. -М.: Наука, 1966- С. 259-276.

12. Геллер Е.М.. Ритмическая гимнастика для школьников [Текст]/ В. В. Матов и др.- Москва: Знание, 1989. – 190 с.

13. Гимнастика и методика преподавания [Текст]: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Смолевский В. М., Белов Е. С., Билевский В. М., Белов Е. С., Бирючков Б. И. и др.; Под общ. ред. В. М. Смолевского. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 335 с.

14. Гордеев К.С., Ермолаева Е.Л., Жидков А.А., Илюшина Е.С., Федосеева Л.А. Практическое занятие в образовательной организации // Современные научные исследования и инновации. 2019. № 12 [Электронный ресурс]. URL:<https://web.snauka.ru/issues/2019/12/90918> (дата обращения: 21.11.2023).

15. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена [Текст] / В. М. Дьячков, заслуж. тренер СССР, д-р пед. наук. - 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1967. - 40 с.

16. Железняк, Ю.Д Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с.

17. Журавин М.Л .Программа курса «Гимнастика» [Текст] / М.Л. Журавин и др.; отв. ред. Н.К. Меньшиков.— Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014.- 344 с.

18. Журавин М. Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура [Текст]/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. /; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 444,



[1] с.

19. Загревский, О.И. Гимнастика в общеобразовательной школе [Текст] : Учебное пособие / А.И. Загревская Томск: Центр учебно-методической литературы Томского государственного педагогического университета, 2003. –180 с.

20. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. - [3-е изд.]. – М.- Советский спорт, 2009 - 199 с.

21. Ильинич, В. И, 11- Физическая культура студента [Текст] /: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

22. Карпов, В.Ю. Инновационные подходы к преподаванию учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» [Текст] / В.Ю. Карпов // Социальная политика и социология. – 2013. – № 4-1 (96). – С. 49-58.

23. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания [Текст] / В. М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1980.- 124 с.

24. Каширин, В.П. Методические основы физического воспитания школьников [Текст] : Учеб.-метод. пособие / В.П. Каширин. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова. – 262 с.

25. Кислицын Ю.Л. Физическая культура [Текст] / Ю.Л. Кислицын, Н.В. Решетников; 2-е изд.- М.: 2000. -152 с.

26. Коваленко В.Л. Физическая культура студента [Текст] / В.Л. Коваленко, М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, Ю.Л. Кислицын, В.Г. Щербаков.- . – М.: Гардарики, 2005. - 448 с.

27. Колтановский А.П. 400 упражнений с палкой и стулом [Текст] / А.П. Колтановский. - М.; Физкультура и спорт, 1983. - 48 с.

28. Колунин, Е.Т. Гимнастика: Преподавание общеразвивающих упражнений: Методическое пособие для студентов института физической культуры [Текст] / Е.Т. Колунин, А.Р. Фамиев – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета. - 2007.- 72с.

29. Коровин, С.С, Воспитание двигательных способностей обучающихся в процессе освоения физической культуры [Текст] /: Учебное пособие / П. П. Тиссен, Т. А. Ботагариев, С. С. Кубиева; С.С, Коровин .— Актобе: Издательство Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова. - 2019.— 164 с. — URL: <https://rucont.ru/efd/692660> (дата обращения: 02.03.2023)

30. Корсиборг, В.Б. Надежность выполнения гимнастики [Текст / В.Б. Корсиборг. – М.: Физкультура и спорт, 1970. -192с.

31. Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 323 с.

32. Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ.учреж. высш. образования / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. –М.: Академия, 5-е изд., перераб. и доп. 2014.- 208с.

33. Курьеров, Н.А. Техническая подготовка [Текст] /: в кн.: Юный гимнаст / Н.А. Курьеров / под ред. А.М. Шлемина. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 376 с.

34. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью [Текст] / Л.И. Лубышева - Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 6.

35. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа [Текст] / Л.И. Лубышева.- М.- Теория и практика физ. культуры.- 1998. № 4.

36. Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития [Текст] : учеб. пособие / В. И. Лях. – М. : Физкультура в школе № 1 2013. – 25 с.

37. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям: Теория и методика физического воспитания [Текст]/ В.Д. Мазниченко / под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1967, с.136-167.

38. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе : [Учеб. пособие для вузов / Бердников И. Г. и др.]; Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. - Москва : Высш. шк., 1991. – 239 с.

39. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеева – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 543 с.

40. Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов. физ. культуры [Текст] / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков / Л.И. Лубышева Изд-2-е испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976, т.2, с.21.

41. Менхин, Ю.В. Развитие силовых качеств гимнастов в связи с их технической подготовкой [Текст] /: автореф. дис...канд.пед.наук Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Ю.В. Менхин / – М.: 1967. -15с.

42. Микулич П.В. Гимнастика [Текст] /: Учеб. пособие для занятий с начинающими / П. В. Микулич, Л. П. Орлов. - Москва : Физкультура и спорт, 1956. - 206 с.

43. Николаев Ю. М. Теоретические аспекты интегративного содержания человеко-творческой сущности физической культуры [Текст] / Ю.М. Николаев.- М. - Теория и практика физ. культуры.- 1998. № 4.

44. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин / – М.: Физкультура и спорт. 1970. - 79с.

45. Орлов, Л.П. Методика обучения и тренировка в спортивной гимнастике [Текст] / – в кн.: Гимнастика / Л.П. Орлов / под ред. В. В. Никулича и Л.П. Орлова. – М., 1959.- 247 с.

46. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] /: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений /. П.К. Петров. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

47. Петров П.К. Информатизация физкультурного образования: опыт и проблемы [Текст] / К.П. Петров.- М. Теория и практика физической культуры.-

2017. № 1. С. 6-8

48. Пленарное заседание Петербургского международного экономического форума. 2 июня 2017 г. Санкт-Петербург. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/54667> (дата обращения: 07.06.2020).

49. Поливаев А.Г. Особенности формирования профессионально-педагогических умений на основе учета-индивидуально-психологических [Текст] / А.Г. Поливаев.- Педагогическое образование и наука.- 2012. №2 С. 94-96

50. Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 N 976 (ред. от 13.07.2021) Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

51. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И. П. Ратов [и др.]. – М.: Физкультура и Спорт.- 2007. - 118, с

52. Роберт И.В. Дидактика эпохи цифровых информационных технологий [Текст] / И.В. Роберт. – М.:Профессиональное образование. Столица. - 2019. № 3. С. 16-26.

53. Роберт И.В. Развитие понятийного аппарата педагогики: цифровые информационные технологии образования [Текст] / И.В. Роберт.- М.: Педагогическая информатика.- 2019. №1. С.108-121.

54. Семенов Л. П. Гимнастам о гимнастике [Текст] / Л.П. Семенов.- В. Смолевский, мастера спорта СССР. – М.- Физкультура и спорт, 1961. - 176 с.;

55. Укран, М.Л. О технической подготовке гимнастов [Текст] / М.Л. Укран. – М.- Теория и практика физической культуры, 1965, №9, с.59-63

56. Филиппович, В.И. Теория и методика гимнастики [Текст] / Под ред. В.И. Филипповича. – М.: Просвещение, 2013. - 254 с.

57. Фирилев, Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовленности занимающихся

художественной гимнастикой [Текст]: метод. рекоменд. / Ж.Е. Фирилева. – Л.: ЛГПИ, 1981.–74 с.

58. Цомая, А.А. Программированное обучение и применение технических средств [Текст] / А.А. Цомая.- Минск. -1965, с.149-152.

59. Чукарин, В.И. О тенденциях развития спортивной гимнастики [Текст] / В.И Чукарин, В.И. Афоник, А.Б. Кривенко. – в кн.: Спортивная гимнастика.- Киев,- 1997, С.15-22.

60. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб.пособие для студентов./ ред. Б.М. Шиян.–М.: Просвещение, 1988.-224 с.

61.Шлемин, А.М. Гимнастика [Текст] / М.Л. Украна, А.М. Шлемина - М.- Физическая культура и спорт.- 1997.- 78 с.

62.Шойхет, К. Е. Изучение некоторых условий, повышающих эффективность обучения детей двигательным действиям [Текст]: (На материале обучения акробатич. прыжкам девочек школьного возраста) : Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. (735) / Гос. центр. ин-т физ. культуры. - Москва : [б. и.], 1968. - 20 с.

Тестовые задания представлены

Вопросы

1. Гимнастика-это
2. Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ гармонического физического воспитания людей.
3. Обучение двигательной деятельности и воспитание физических качеств составляет основу:
4. Гимнастика является
5. Методика преподавания гимнастики является частью \_\_\_\_\_ изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.
6. Методика – это
7. Методы — это
8. Средствами гимнастики являются
9. Задачи гимнастики в системе физического воспитания:
10. Из каких частей состоит урок по гимнастике ? Перечислите части
11. В заключительной части урока используются упражнения:
12. Какую из нижеперечисленных задач следует отнести к оздоровительным задачам урока гимнастики:
13. Урок гимнастики, направленный на закрепление и совершенствования ранее освоенных упражнений или комбинаций, называется:
14. Гимнастическая терминология — это
15. Требования предъявляемые к гимнастической терминологии:
16. Определите какое положение описано: положение сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол, голова прямо:
17. Строевые упражнения – это несложные \_\_\_\_\_ служебного характера используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время выполнения упражнений.
18. Строевые упражнения выполняются посредством команд, которые подразделяются на **КАКИЕ** части:
19. Классификация строевых упражнений:
20. Построение – действия занимающихся по команде или распоряжению для - \_\_\_\_\_
21. При перестроении из одной шеренги в три:
22. Действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.
23. Общеразвивающие упражнения – это
24. Сколько способов обучения ОРУ?
25. Перечислите способы ОБУЧЕНИЯ ОРУ:
26. Какой способ обучения ОРУ наиболее эффективен при освоении новых упражнений?
27. Сколько способов проведения ОРУ?
28. Перечислите способы ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ

29. Характерной чертой поточного способа проведения ОРУ является:
30. Выберите упражнения, не используемые в основных общеразвивающих комплексах.
31. Под формами занятий понимаются способы \_\_\_\_\_ выполнения гимнастических упражнений.
32. Для какой формы занятия гимнастикой характерно его проведение в первую и вторую половины рабочего дня, в течение 5—6 минут?
33. Для какой формы занятия характерны массовые гимнастические выступления с целью агитации, пропаганды и массового вовлечения школьников в систематические занятия физической культурой и спортом?
34. Отметьте правильную классификацию видов гимнастики:
35. Вид гимнастики, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.
36. Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:
37. Определите, как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок:
38. Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки:
39. Дайте определение. Что такое акробатическая комбинация?
40. Какой вид гимнастики выполняется под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений?
41. Какие физические качества развивает гимнастика?
42. Дайте определение. Что такое гибкость?
43. Сила – это \_\_\_\_\_ человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт \_\_\_\_\_.
44. Для предупреждения травматизма на уроке гимнастики важно:
45. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?
46. Перечислите причины травматизма на занятиях гимнастикой:
47. Где впервые появился термин "гимнастика"?
48. Кто ввел обязательные занятия физическими упражнениями в России:
49. В каком году спортивную гимнастику включили в Олимпийские игры?
50. Российский гимнаст, четырёхкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира.

**Динамика правильных (+) и неверных ответов (-) представленных студентами на теоретическом тестировании**

№	Вопрос	Ответы в начале эксперимента		Ответы в конце эксперимента	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Гимнастика-это	+: 13 (52%) -: 12 (48%)	+: 10 (40%) -:15 (60%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)	+: 19 (76%) -: 6 (24%)
2	Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических _____ и _____ гармонического физического воспитания людей.	+: 17 (68%) -: 8 (32%)	+: 13 (52%) -: 12 (48%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
3	Обучение двигательной деятельности и воспитание физических качеств составляет основу:	+: 13 (52%) -:12 (48%)	+:9 (36%) -: 16 (64%)	+:21 (84%) -: 4 (16%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)
4	Гимнастика является	+: 14 (56%) -:11 (44%)	+:12 (48%) -:13 (52%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
5	Методика преподавания гимнастики является частью _____ изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.	+: 10 (40%) -:15 (60%)	+: 4 (16%) -: 21 (84%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+: 19 (76%) -: 6 (24%)
6	Методика – это	+:9 (36%) -: 16 (64%)	+: 6 (24%) -: 19 (76%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)	+: 18 (72%) -: 7 (28%)
7	Методы — это	+:12 (48%) -:13 (52%)	+: 8 (32%) -: 17(68%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+:22 (88%) -: 3 (12%)
8	Средствами гимнастики являются	+: 18 (72%) -: 7 (28%)	+:16(64%) -: 9 (36%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
9	Задачи гимнастики в системе физического воспитания:	+: 21 (84%) -: 4 (16%)	+: 19 (76%) -: 6 (24%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+:21 (84%) -: 4 (16%)
10	Из каких частей состоит урок по гимнастике ? Перечислите части	+: 22 (88%) -: 3 (12%)	+: 18 (72%) -: 7 (28%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
11	В заключительной части урока используются упражнения:	+: 9 (36%) -: 16 (64%)	+: 6 (24%) -:19 (76%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+: 19 (76%) -: 6 (24%)
12	Какую из нижеперечисленных задач следует отнести к	+: 17 (68%) -: 8 (32%)	+: 17 (68%) -:8 (32%)	+: 25 (100%)	+: 24 (96%)



	оздоровительным задачам урока гимнастики:			-: 0 (0%)	-: 1 (4%)
1 3	Урок гимнастики, направленный на закрепление и совершенствования ранее освоенных упражнений или комбинаций, называется:	+: 7 (28%) -: 18 (72%)	+: 10 (40%) -:15 (60%)	+:22 (88%) -: 3 (12%)	+: 19 (76%) -: 6 (24%)
1 4	Гимнастическая терминология — это	+: 6 (24%) -: 19 (76%)	+: 8 (32%) -: 17 (68%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)
1 5	Требования предъявляемые к гимнастической терминологии:	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)
1 6	Определите какое положение описано: положение сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол, голова прямо:	+: 19 (76%) -: 6 (24%)	+:17 (68%) -:8 (32%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+:22 (88%) -: 3 (12%)
1 7	Строевые упражнения – это несложные _____ служебного характера используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время выполнения упражнений.	+: 15 (60%) -: 10 (40%)	+: 13 (52%) -:12 (48%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 19 (76%) -: 6 (24%)
1 8	Строевые упражнения выполняются посредством команд, которые подразделяются на КАКИЕ части:	+: 14 (56%) -:11 (44%)	+:17 (68%) -:8 (32%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)
1 9	Классификация строевых упражнений:	+: 16 (64%) -:9 (36%)	+: 15 (60%) -:10 (40%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)	+:22 (88%) -: 3 (12%)
2 0	Построение – действия занимающихся по команде или распоряжению для _____	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+: 18 (72%) -:7 (28%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+:22 (88%) -: 3 (12%)
2 1	При перестроении из одной шеренги в три:	+: 23 (92%) -:2 (8%)	+:19 (76%) -:6 (24%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
2 2	Действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+: 22 (88%) -: 3 (12%)	+:22 (88%) -: 3 (12%)	+:21 (84%) -: 4 (16%)
2 3	Общеразвивающие упражнения – это	+: 5 (20%) -: 20 (80%)	+: 4 (16%) -: 21 (84%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+:22 (88%) -: 3 (12%)
2 4	Сколько способов обучения ОРУ?	+: 8 (32%) -: 17 (68%)	+: 15 (60%) -: 10 (40%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)

2 5	Перечислите способы ОБУЧЕНИЯ ОРУ:	+: 6 (24%) -: 19 (76%)	+: 13 (52%) -: 12 (48%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: -:
2 6	Какой способ обучения ОРУ наиболее эффективен при освоении новых упражнений?	+: 17 (68%) -: 8(32%)	+: 14 (56%) -: 11 ( 44%)	+:22 (88%) -: 3 (12%)	+:21 (84%) -: 4 (16%)
2 7	Сколько способов проведения ОРУ?	+: 13 (52%) -: 12 (48%)	+: 10 (40%) -: 15 (60%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 19 (76%) -: 6 (24%)
2 8	Перечислите способы ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ	+:9 (36%) -: 16 (64%)	+:6 (24%) -:19 (76%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)
2 9	Характерной чертой поточного способа проведения ОРУ является:	+:12 (48%) -:13 (52%)	+: 8 (32%) -: 17 (68%)	+: 19 (76%) -: 6 (24%)	+: 16 (64%) -:9 (36%)
3 0	Выберите упражнения, не используемые в основных общеразвивающих комплексах.	+: 6 (24%) -: 19 (76%)	+:21 (84%) -: 4 (16%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
3 1	Под <b>формами</b> <b>занятий</b> понимаются способы ____ выполнения гимнастических упражнений.	+: 8 (32%) -: 17 (68%)	+:9 (36%) -: 16 (64%)	+:21 (84%) -: 4 (16%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)
3 2	Для какой формы занятия гимнастикой характерно его проведение в первую и вторую половины рабочего дня, в течение 5—6 минут?	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+:12 (48%) -:13 (52%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+:22 (88%) -: 3 (12%)
3 3	Для какой формы занятия характерны массовые гимнастические выступления с целью агитации, пропаганды и массового вовлечения школьников в систематические занятия физической культурой и спортом?	+: 22 (88%) -: 3 (12%)	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 19 (76%) -: 6 (24%)
3 4	Отметьте правильную классификацию видов гимнастики:	+: 17 (68%) -: 8(32%)	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+: 16 (64%) -:9 (36%)
3 5	Вид гимнастики, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.	+: 13 (52%) -: 12 (48%)	+:9 (36%) -: 16 (64%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)	+:22 (88%) -: 3 (12%)
3 6	Гимнастические прыжки делятся на следующие группы	+:19 (76%) -:6 (24%)	+:12 (48%) -:13 (52%)	+:21 (84%) -: 4 (16%)	+: 15 (60%) -: 10 (40%)
3 7	Определите, как традиционно в гимнастике называют ноги	+: 13 (52%) -: 12 (48%)	+: 6 (24%) -: 19 (76%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)

	спортсмена, выполняющего прыжок:				
3 8	Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки:	+: 20 (80%) -: 5 (20%)	+:19 (76%) -:6 (24%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)	+:21 (84%) -: 4 (16%)
3 9	Дайте определение. Что такое акробатическая комбинация?	+: 22 (88%) -: 3 (12%)	+: 22 (88%) -: 3 (12%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
4 0	Какой вид гимнастики выполняется под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений?	+: 15 (60%) -: 10 (40%)	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
4 1	Какие физические качества развивает гимнастика?	+: 22 (88%) -: 3 (12%)	+: 15 (60%) -: 10 (40%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
4 2	Дайте определение. Что такое гибкость?	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+: 22 (88%) -: 3 (12%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
4 3	Сила – это _____ человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт _____.	+: 13 (52%) -: 12 (48%)	+:9 (36%) -: 16 (64%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
4 4	Для предупреждения травматизма на уроке гимнастики важно:	+:9 (36%) -: 16 (64%)	+: 13 (52%) -: 12 (48%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)	+: 15 (60%) -: 10 (40%)
4 5	Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?	+: 8 (32%) -: 17 (68%)	+: 6 (24%) -: 19 (76%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+: 16 (64%) -:9 (36%)
4 6	Перечислите причины травматизма на занятиях гимнастикой:	+: 22 (88%) -: 3 (12%)	+:19 (76%) -:6 (24%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 23 (92%) -: 2 (8%)
4 7	Где впервые появился термин "гимнастика"?	+: 22 (88%) -: 3 (12%)	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
4 8	Кто ввел обязательные занятия физическими упражнениями в России:	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+: 13 (52%) -: 12 (48%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)
4 9	В каком году спортивную гимнастику включили в Олимпийские игры?	+: 13 (52%) -: 12 (48%)	+:9 (36%) -: 16 (64%)	+: 24 (96%) -: 1 (4%)	+:21 (84%) -: 4 (16%)
5 0	Российский гимнаст, четырёхкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира.	+:21 (84%) -: 4 (16%)	+: 20 (80%) -:5 (20%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)	+: 25 (100%) -: 0 (0%)

**Шаблон листа, применяемого при оценке студентов по разработке и проведению фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре раздел «Гимнастика»**

Проведение занятий физической культурой и спортом			Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре раздел «Гимнастика»			15.00
№	Общие критерии	Требования к критерию	Обнуление аспекта	Разделение баллов	Максимальный балл	Полученный балл
1	Выполнение требований к внешнему виду проводящего	Спортивная форма застегнута на все пуговицы или молнию, завязаны завязки, шнурки; майка/поло заправлена в спортивные брюки/лосины; отсутствуют свисающие концы одежды (в том числе завязки и шнурки); застегнуты карманы спортивных брюк; отсутствуют булавки, иголки на одежде. Волосы у проводящего собраны в хвост, пучок или косу так, чтобы не закрывали отдельные части тела. Ногти коротко острижены.	Если нарушено любое требование к внешнему виду проводящего, аспект обнуляется		0,10	
		Отсутствует бейдж на момент демонстрации задания	Аспект обнуляется при наличии бейджа		0.10	
		Использование гарнитуры	Аспект подлежит обнулению, если гарнитура не была включена, не использована на протяжении всей демонстрации фрагмента занятия, не позволяла четко слышать проводящего		0.10	

			на протяжении всей демонстрации.			
		Отсутствие штрафных санкций к проводящему за нарушения правил ТБ и ОТ во время подготовки и проведения фрагмента учебного занятия		Отсутствие штрафных санкций при проведении фрагмента учебного занятия.	0,40	
		Выполнение контроля внешнего вида волонтеров, отсутствия посторонних предметов в соответствии с инструкцией по ТБ и ОТ (производится во время подготовки площадки к демонстрации задания)		Во время подготовки к демонстрации задания проводящий обязан произвести осмотр внешнего вида волонтеров и в случае невозможности устранения нарушений ТБ сообщить педагогам экспертам	0,10	
2	Оформление плана-конспекта в соответствии с требованиями; сохранение плана-конспекта в формате PDF с указанием в имени документа ФИО и своевременная передача его ответственному эксперту (до истечения 90 минут)	Требования к оформлению шаблона: Шрифт - Times New Roman. Размер 12. Выравнивание по ширине. Междустрочный интервал - одинарный. Отсутствуют полужирный и курсивный шрифт, отступы и переносы.	В случае обнуления данного аспекта, последующие аспекты, связанные с печатными материалами, не оцениваются		0,50	
3	Организационная часть	Подача вербальных команд к началу демонстрации фрагмента учебного занятия			0,05	
		Сообщение задач фрагмента учебного занятия занимающимся при проведении учебного занятия	Аспект обнуляется при обнулении 2 критерия.	Проводящий сообщает образовательную задачу - 0,05, оздоровительную		

				задачу - 0,05, воспитательную задачу - 0,05. Фиксируется факт сообщения задач, правильность формулировки которых оценивается только на бумажном носителе.	0,15	
4	Демонстрация	Демонстрация проводящим ИП для всех упражнений при проведении фрагмента учебного занятия	Если в процессе демонстрации хотя бы 1 упражнение не имеет демонстрации ИП, данный аспект обнуляется		0.50	
		Демонстрация проводящим техники всех двигательных действий при проведении фрагмента учебного занятия	Если в процессе демонстрации хотя бы 1 двигательное действие не имеет демонстрации, данный аспект обнуляется		0.40	
5	Вербальные и не вербальные приемы	Подача вербальных / звуковых команд к началу выполнения упражнения при проведении фрагмента учебного занятия	Аспект подлежит обнулению если при подаче команд не учитывается специфика раздела программы (звуковые команды свисток, хлопок и т.п.)		0.10	
		Подача вербальных / звуковых команд к окончанию выполнения каждого упражнения при проведении фрагмента учебного занятия	Аспект подлежит обнулению если при подаче команд не учитывается специфика		0.10	

			раздела программы (звуковые команды свисток, хлопок и т.п.)			
		Использование вербальных приемов при проведении фрагмента учебного занятия	Если проводящий не использует вербальные приемы для описания аспект обнуляется.	ИП для каждого упражнения - 0,05; для названия каждого упражнения - 0,05; для описания техники выполнения каждого упражнения - 0,05; для описания часто повторяющихся ошибок (факт наличия) - 0,05; для описания мышечных ощущений и дыхания (факт наличия) - 0,05.	0,25	
		Использование невербальных приемов для демонстрации ведущих / отдельных звеньев техники выполнения упражнения при проведении фрагмента учебного занятия	Аспект обнуляется при отсутствии невербальных приемов.	Оценивается факт наличия	0,10	
6	Использование метода "показ лицом/боком/спиной к занимающимся" в процессе демонстрации задания при проведении фрагмента учебного занятия	Проводящий целесообразно использует методы показа с учетом специфики двигательного действия.	Аспект подлежит обнулению, если метод показа выбран неправильно.	Вычесть 0,05 за каждый не использованный метод	0,15	
7	Оказание вербальной/невербальной помощи при исправлении ошибок в технике	Проводящий оказывает вербальную/невербальную помощь применительно к конкретной ситуации с	. В случае, если помощь, оказываемая конкурсантом волонтеру,	При индивидуальном исправлении ошибок - 0,50; при групповом		

	выполнения упражнений на протяжении всей демонстрации для достижения правильности двигательных действий при проведении фрагмента учебного занятия	целью осуществления коррекции техники двигательного действия	способствует нарушению техники действия, аспект обнуляется	исправлении ошибок - 0,50	1.00	
8	Осуществление контроля за дозировкой нагрузки при проведении фрагмента учебного занятия		Аспект обнуляется если контроль за дозировкой нагрузки не осуществляется.	Проводящий осуществляет контроль за дозировкой с помощью секундомера - 0,40 (факт наличия); с помощью количества выполняемых упражнений - 0,40 (факт наличия); при соблюдении правила симметрии - 0,40 (на протяжении всего занятия)	1.20	
9	Применение ситуативных корректировок, не отраженных в конспекте, вызванных ошибками со стороны волонтеров, либо необходимостью усложнить упражнения / двигательные действия при проведении фрагмента учебного занятия	Проводящий использует хотя бы одну запланированную корректировку с обозначением ошибки / необходимости усложнения упражнения / двигательного действия у волонтеров и предложения новых условий выполнения упражнения/ двигательного действия			0.50	



10	Применение профессиональной терминологии при проведении фрагмента учебного занятия	При описании ИП упражнений (в соответствии с разделом программы); при обозначении названия упражнений (допускаются ассоциативные пояснения в дополнение к профессиональной терминологии); при описании каждого упражнения; при подаче распоряжений / команд / указаний для построения и перестроения занимающихся; при обозначении частей тела		Вычесть по 0,30 баллов при наличии хотя бы одной ошибки	1.50	
11	Целесообразность расстановки субъектов в процессе демонстрации двигательных действий проводящим при проведении фрагмента учебного занятия	Все волонтеры должны видеть участника без дополнительных перемещений	Аспект обнуляется при не правильной расстановке		0.10	
12	Целесообразность расстановки субъектов на безопасное расстояние согласно правилам ТБ и ОТ при выполнении двигательных действий волонтерами при проведении фрагмента учебного занятия	Все волонтеры должны располагаться на безопасном расстоянии друг от друга (не менее 3м <sup>2</sup> на одного человека)	Аспект обнуляется при не правильной расстановке		0.10	
13	Проводящий обеспечивает безопасное выполнение упражнений с учетом специфики инвентаря и оборудования при			Оценивается факт наличия	0.15	

	проведении фрагмента учебного занятия					
14	Соблюдение санитарных норм при проведении фрагмента учебного занятия	Солнечный свет не светит волонтерам в глаза; при выполнении упражнений в И.П. лежа (на спине, на животе), а также И.П. в упоре стоя на коленях использованы гимнастические коврики или маты; отсутствует заступ (проводящим или волонтером) на гимнастический коврик в обуви, на уроке гимнастики допустимо перемещение волонтеров в носках вне гимнастических ковриков и матов			0.10	
15	Демонстрация заданий в пределах демонстрационной зоны, отсутствие сознательного выхода за пределы площадки при проведении фрагмента учебного занятия	Инвентарь расположен в пределах демонстрационной зоны так, что нет необходимости волонтеру и проводящему выходить за ее пределы. Неосознанным выходом считается только необходимость вернуть инвентарь в демонстрационную зону			0.10	
16	Соблюдение принципа методической стройности "от простого к сложному" при проведении фрагмента учебного занятия			Оценивается факт наличия	0.50	
17	Соответствие последовательности демонстрируемых физических упражнений записям в плане-конспекте	Последовательность демонстрируемых физических упражнений должна соответствовать	Любое изменение порядка упражнений, их уменьшение или увеличение (не связанное с корректировками),			

	фрагмента учебного занятия		которое не было заранее описано в плане-конспекте ведет к обнулению данного аспекта, за исключением ситуативной корректировки		0.50	
18	Использование различных форм организации деятельности учащихся в соответствии с задачами фрагмента учебного занятия при проведении фрагмента учебного занятия	Проводящий использует различные формы организации занятия.		фронтальная/круговая - 0,50; посменная/попеременная - 0,50; поточная - 0,50	1.50	
19	Подача вербальных команд к окончанию демонстрации фрагмента учебного занятия			Оценивается факт наличия	0.05	
20	Показатель моторной плотности при проведении фрагмента учебного занятия			50% и более - 0,50 45%-49,9%-0,30 40%-44,9%-0,10 39,9% и менее - 0,0	0.50	
21	Соблюдение временного регламента при проведении фрагмента учебного занятия		Аспект обнуляется, если проводящий затратил на демонстрацию КЗ менее 13 мин.30 сек. или превысил лимит 15 мин.		0.10	

22	Приведение площадки в порядок после демонстрации задания при проведении фрагмента учебного занятия	Аккуратное возвращение используемого в ходе демонстрации задания инвентаря на исходное место, руководство волонтерами или самостоятельная деятельность по уборке площадки; закрытие ранее открытых программ или мультимедийного контента на интерактивной доске (если это необходимо); разметка, нанесенная на площадку (мел, скотч), должна быть удалена.	Аспект обнуляется если площадка была не убрана		0.10	
23	Целесообразность инструктажа по ТБ (отражающий специфику задания) при проведении фрагмента учебного занятия				0.50	
24	Формулировка образовательной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью, при проведении фрагмента учебного занятия	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом 30 % изменений и с указанием средств реализации	Аспект обнуляется при обнулении его в критерии 2 или не соответствует требованиям оформления или имеются орфографические ошибки в формулировке задач		0.50	
25	Формулировка оздоровительной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью, при	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом 30 % изменений и с указанием средств реализации	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются		0.50	

	проведении фрагмента учебного занятия		орфографические ошибки в формулировке задач			
26	Формулировка воспитательной задачи согласно методическим требованиям, в соответствии с целью, при проведении фрагмента учебного занятия	Задача сформулирована логично, с учетом методических требований к формулировке задач, с учетом 30 % изменений и с указанием средств реализации	Печатный материал не сдан, не соответствует требованиям оформления или имеются орфографические ошибки в формулировке задач		0.50	
27	Реализация поставленных задач фрагмента учебного занятия		.		0.50	
28	Создание благоприятного эмоционального фона при проведении фрагмента учебного занятия		Обнуляется в случае если проводящий не использует приемы стимулирования	Приемы стимулирования имеют эпизодический характер 0.1 Приемы стимулирования носят систематический характер (молодец, хорошо, отлично, супер) 0.2 Конкурсант использует приемы, способствующие проявлению интереса и положительных эмоций (одобрение, жесты, восклицание, улыбки), стимулирует к лучшему выполнению задания	0.3	

				(поддержка, похвала, одобрение, поощрение) 0.3		
29	Речь при проведении фрагмента учебного занятия		Аспект обнуляется если речь проводящего не разборчива, присутствуют слова паразиты, уменьшительно-ласкательные суффиксы, полностью нарушена логическая цепочка в построении предложений	Речь разборчивая, присутствуют слова паразиты, частичное нарушение логической цепочки в построении предложения 0.1 Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, четкое построение логической цепочки предложений 0.2 Речь четкая, грамотная, разборчивая, отсутствуют слова паразиты и уменьшительно-ласкательные суффиксы, присутствует варьирование тона, расстановка акцентов в речи, четкое построение логической цепочки предложений 0.3	0.3	

30	Голос при проведении фрагмента учебного занятия		Обнуляется Сила, высота и темп голоса не передают личностных и профессиональных качеств конкурсанта	<p>Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации 0.1</p> <p>Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации для поддержания интереса аудитории к практическим действиям 0.2</p> <p>Демонстрирует умение комбинировать силу, высоту и темп голоса применительно к заданной ситуации для поддержания интереса аудитории на протяжении всего группового занятия, что способствует проявлению у волонтеров осознанного преодоления трудностей при выполнении двигательных действий 0.3</p>	0.3	
----	---	--	---	--	-----	--

31	Логическая завершенность фрагмента при проведении фрагмента учебного занятия	Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов; психоэмоциональная завершенность (похвала, выделение положительных аспектов в работе волонтеров).	Если проводящий не уложился в отведенное время на демонстрацию КЗ, если у участник уложился во время демонстрации КЗ, но не осуществил построения/подвел итоги занятия/ прервал фрагмент только для того чтобы уложиться во время демонстрации КЗ	Логическое завершение упражнения с точки зрения дозирования нагрузки и постановки правильной техники; краткое подведение итогов; психоэмоциональная завершенность (похвала, выделение положительных аспектов в работе волонтеров), наличие не формальных рекомендаций, наставлений.	0.5	
----	--	--	---	---	-----	--

Максимальное количество баллов при проведении фрагмента занятия 15. Полученные баллы суммируются.

Обучающиеся оцениваются по 5 бальной шкале в зависимости от полученных баллов, где 15-13 баллов это отлично, 12-10 баллов хорошо, 9-7 удовлетворительно, 7 и менее не удовлетворительно.