

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Дагестанский государственный педагогический университет»**  
**Кафедра спортивных дисциплин и единоборств**

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
 Проректор УМР  
 И.А. Дибиров  
 «31» май 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.2.ДВ.04 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 2 (ДВ 4)**  
**Б1.В.2.ДВ.04.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГИМНАСТИКА)**

**Направление подготовки** – 44.03.05 Педагогическое образование(с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профили)** – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

**Квалификация выпускника:** Бакалавр

**Форма обучения** – очная, заочная

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	1	72	2	30			40	зачет	
	2	72	2	30			40	зачет	
		<b>144</b>	<b>4</b>	<b>60</b>			<b>80</b>		
заочная	1 курс	<b>144</b>	2	8		3	131	зачет	

**Махачкала, 2021**

**Автор рабочей программы дисциплины (модуля): Б1.В.2.ДВ.04.02**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГИМНАСТИКА)** доцент кафедры спортивных  
дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Омаров О.М.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры спортивных дисциплин и единоборств  
(протокол № 8 от «23» апреля 2021 г.)

Зав. кафедрой Мансуров Т.М., к.п.н., доцент  
(ФИО, ученое звание)

  
(подпись)

Ученом совете факультета  
(протокол № 8 от «29» апреля 2021г.)

Председатель совета   
(ФИО, ученое звание)

(подпись)

методическом совете ДГПУ  
(протокол № 3 от «31» мая 2021г.)

Председатель совета: д.фил.н., профессор И.А. Дибиров  
(ФИО, ученое звание)

  
(подпись)

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины (модуля) **Б1.В.2.ДВ.04.01** «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (гимнастика)» является формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики; обогащение занимающихся двигательным опытом; формирование организаторских и профессионально-прикладных умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной будущей педагогической деятельности; развитие и самореализация творческого потенциала личности.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности.</p> <p>Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Уметь:</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
ОПК-2.	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно- коммуникационных технологий)	<p><b>Знать:</b> Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.</p> <p><b>Уметь:</b> Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ, и их элементов.</p>
ОПК-8.	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<p><b>Знать:</b> Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.</p> <p><b>Уметь:</b> Проектирует и осуществляет учебно- воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.</p>

		<b>Владеть:</b> Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
ПК-2.	Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	<b>Знает</b> правовые и организационные основы медицины катастроф; основные правила оказания доврачебной помощи; основы гигиены и эпидемиологии; методы, средства, способы по организации и оказанию первой медицинской помощи в условиях ЧС различного происхождения; основные принципы организации медицинского обеспечения населения и сил ГО и РСЧС в ЧС мирного и военного времени. <b>Умеет</b> анализировать критическую ситуацию, принимать стратегически важные решения по оказанию доврачебной помощи пострадавшим; применять современные методы и средства оказания неотложной помощи; проводить диагностику; применять подручные средства для оказания первой мед. помощи пострадавшим. <b>Владеет</b> навыками использования подручных средств для оказания первой медицинской помощи; навыками оказания доврачебной помощи при угрожающих симптомах острых инфекционных заболеваний, травмах, неотложных состояниях, а также транспортировки в лечебные учреждения; навыками диагностики и ПМП при неотложных и терминальных состояниях, термических, химических, радиационных, сочетанных и комбинированных, психических поражениях

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.2.ДВ.04.02 «ПФСС (гимнастика)» относится к **части, формируемой участниками образовательных отношений** и «**Дисциплины (модули) по выбору**» учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Безопасность жизнедеятельности» «Физическая культура».

Дисциплина Б1.В.2.ДВ.04.02 «ПФСС (гимнастика)» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Физическая культура и спорт», «История физической культуры», «Гимнастика с методикой преподавания».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «ПФСС (футбол)», «ПФСС (баскетбол)», «ПФСС (волейбол)», «ПФСС (вольная борьба)», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-2., ОПК-2,ОПК-8

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	- использовать средства различных видов гимнастики с учетом уровня фи-	- навыками практического выполнения упражнений, входящих в

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	зической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - выполнять гимнастические упражнения на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм	программу дисциплины «ПФСС (гимнастика)»; - навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; - способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
ОПК-2.	Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ, и их элементов.
ОПК-8.	Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.	Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.	Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
ПК-2.	правовые и организационные основы медицины катастроф; основные правила оказания доврачебной помощи; основы гигиены и эпидемиологии; методы, средства, способы по организации и оказанию первой медицинской помощи в условиях ЧС различного происхождения; основные принципы организации медицинского обеспечения населения и сил ГО и РСЧС в ЧС мирного и военного времени.	анализировать критическую ситуацию, принимать стратегически важные решения по оказанию доврачебной помощи пострадавшим; применять современные методы и средства оказания неотложной помощи; проводить диагностику; применять подручные средства для оказания первой мед. помощи пострадавшим.	навыками использования подручных средств для оказания первой медицинской помощи; навыками оказания доврачебной помощи при угрожающих симптомах острых инфекционных заболеваний, травмах, неотложных состояниях, а также транспортировки в лечебные учреждения; навыками диагностики и ПМП при неотложных и терминальных состояниях, термических, химических, радиационных, сочетанных и комбинированных, психических поражениях

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа). Дисциплина изучается в I-II семестрах.

## ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		№1	№2	№3	№4
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	144	72	72		
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	2	2		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	60	30	30		
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	80	40	40		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля: зачет		зачет	зачет		

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	144	144			
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2	2			
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8	8			
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	131	131			
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля: зачет	3	3			

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе профессиональной подготовки будущих специалистов	2				2
2	«Гимнастическая терминология»	8			4	4
3	«Основы техники гимнастических упражнений»	6			2	4
4	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	8	2			6
5	«Организация и содержание занятий по гимнастике в школе»	8			4	4
6	Квалификационная программа массовой гимнастики категории «Б»	6			4	2
7	«Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе»	10	2		4	4
8	«Строевые упражнения: строевые приемы; построения и перестроения; способы передвижения (фигурная маршировка); размыкания и смыкания»	16			8	8
9	«Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах»	22			10	12
10	«Упражнения гимнастического многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина, брусья»	36			18	18
11	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях»	22			6	16
	Курсовое проектирование	X				-
	Консультация к экзамену	X				-
	Подготовка к экзамену (зачету)	X				X
	Итого:	144	4		60	80

#### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе профессиональной подготовки будущих специалистов	6				6
2	«Гимнастическая терминология»	8				8
3	«Основы техники гимнастических упражнений»	8				8
4	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	12	2			10
5	«Организация и содержание занятий по гимнастике в школе»	8				8

6	Квалификационная программа массовой гимнастики категории «Б»	6				6
7	«Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе»	8				8
8	«Строевые упражнения: <i>строевые приемы; построения и перестроения; способы передвижения (фигурная маршировка); размыкания и смыкания</i> »	14			2	12
9	«Общеразвивающие упражнения: <i>без предметов, с предметами, с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах</i> »	18			2	16
10	«Упражнения гимнастического многоборья: <i>вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина, брусья</i> »	31			2	29
11	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: <i>акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях</i> »	22			2	20
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	X				X
	<b>Итого:</b>	<b>141</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	<b>131</b>

## 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

### **Тема 1. «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе профессиональной подготовки будущих специалистов**

1. Цель и задачи дисциплины ПФСС сущность профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера по спортивной гимнастике.

2. Структура предмета «ПФСС по гимнастике: содержание, организационная работа, требования к студентам.

3. Технология общения студентам профессиональной деятельности

4. Спортивные соревнования.

5. Зачётные требования, присвоение спортивного разряда.

### **Тема 2. «Гимнастическая терминология»**

1. Зарождение и развитие гимнастической терминологии.

2. Требования, предъявляемые к терминологии.

3. Правила гимнастической терминологии. Способы образования терминов.

4. Правила применения и сокращения терминов.

5. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.

6. Термины упражнений с предметами.

7. Основные термины упражнений на снарядах.

8. Термины акробатических упражнений.

9. Правила и формы записи упражнений: ОРУ, вольных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений.

### **Тема 3. «Основы техники гимнастических упражнений»**

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.

2. Статические упражнения.

3. Динамические упражнения.

4. Основные понятия и законы динамики.

5. Отталкивание и приземление.

6. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение.

7. Вращательные движения.

8. Маховые упражнения.

9. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.

### **Тема 4. «Обучение гимнастическим упражнениям»**

1. Обучение гимнастическим упражнениям, как педагогический процесс.

2. Характеристика знаний, умений и навыков как результата обучения в гимнастике.

3. Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.

4. Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

5. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.

6. Этапы обучения гимнастическим упражнениям как дидактический процесс.

7. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.

8. Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.

### **Тема 5. «Организация и содержание занятий по гимнастике в школе»**

1. Формы занятий гимнастикой в школе.

2. Структура урока гимнастики.

3. Общие и методические положения к проведению урока гимнастики: определение целей обучения, выбор средств, дозировка упражнений и т.д.

4. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «подготовительной части» урока гимнастики.

5. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «основной части» урока гимнастики.

6. Задачи, средства, методы и методические приемы обучения, формы организации учебной деятельности учащихся в «заключительной части» урока гимнастики.

7. Внеклассная работа по гимнастике в школе.

### **Тема 6. Квалификационная программа массовой гимнастики категории «Б»**

1. Требования, предъявляемые спортивной гимнастики.

2. Значение массовой классификационной программы по гимнастике категории «Б».
3. Правила соревнований массовой классификационной программы категории «Б».
4. Присвоение разряда.

#### **Тема 7. «Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе»**

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
2. Виды и характеристика соревнований.
3. Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике.
4. Работа и состав судейской коллегии на соревнованиях по гимнастике.
5. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.
6. Судейство соревнований по гимнастике.

#### **Тема 8. «Строевые упражнения»**

1. Техника выполнения и методика обучения «строевым приемам».
2. Техника выполнения и методика обучения «построениям и перестроениям».
3. Техника выполнения и методика обучения «передвижениям» (фигурная маршировка: обход; диагональ; противоход; змейка; открытая и закрытая петля; по кругу; открытая и закрытая спираль).
4. Техника выполнения и методика обучения «размыканиям и смыканиям».

#### **Тема 9. «Общеразвивающие упражнения»**

1. Терминология ОРУ.
2. Способы проведения ОРУ.
3. Формы записи ОРУ.
4. Методика и технология обучения ОРУ:
  - 4.1. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: без предметов.
  - 4.2. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с предметами.
  - 4.3. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: с гимнастической скамейкой.
  - 4.4. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: у гимнастической стенки.
  - 4.5. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: в парах.

#### **Тема 10. «Упражнения гимнастического многоборья»**

Учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах: «вольные упражнения»; «перекладина»; «брусья параллельные»; «брусья разной высоты», «опорный прыжок», «бревно».

#### **Тема 11. «Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям»**

*Методика и технология обучения акробатическим упражнениям:*

- «группировка»;
- «перекаты»;
- «стойка на лопатках»;
- «кувырок вперед»;
- «стойка на голове с опорой руками»;
- «кувырок назад»;
- «мост»;
- «длинный кувырок вперед»;
- «силой стойка на голове»;
- «кувырок вперед с прыжка»;
- «переворот в сторону»;
- «стойка на руках махом одной и толком другой»;
- «кувырок назад через стойку на руках»

*Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусьях параллельных:*

- «размахивания в упоре на предплечьях»;
- «размахивания в упоре на руках»;
- «размахивания в упоре»;

- «из размахивания в упоре соскок махом назад»;
- «упор углом»;
- «из упора сед ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь»;
- «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в упор»;
- «из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в упор»;
- «из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук»;
- «из упора сед ноги врозь стойка на плечах силой»;
- «из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь»;
- «из седа ноги врозь стойка на плечах силой»;
- «соскок махом вперед (углом) вправо (влево)»;
- «из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь».

*Методика и технология обучения простым и опорным прыжкам:*

- «прыжки через длинную скакалку»;
- «прыжки с высоты»;
- «прыжки через короткую скакалку»;
- «вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину»;
- «прыжок ноги врозь через козла в ширину»;
- «прыжок согнув ноги через козла в ширину»;
- «прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину»;
- «прыжок боком через коня в ширину»;
- «с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня»;
- «прыжок ноги врозь через коня в длину»;

*Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на перекладине:*

- «подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой»;
- «из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной»;
- «из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис»;
- «упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°»;
- «из виса подъем силой в упор»;
- «из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор»;
- «размахивания в висе»;
- «из размахивания в висе подъем одной в упор ноги врозь»;
- «оборот вперед из упора ноги врозь, хватом снизу»;
- «соскок дугой из упора».

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе профессиональной подготовки будущих специалистов	Написание конспекта
2	«Гимнастическая терминология»	Написание конспекта
3	«Основы техники гимнастических упражнений»	Написание конспекта
4	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	Написание конспекта
5	«Организация и содержание занятий по гимнастике в школе»	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
6	Квалификационная программа массовой гимнастики категории «Б»	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
7	«Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе»	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
8	«Строевые упражнения: строевые приемы; построения и перестроения; способы передвижения (фигурная маршировка); размыкания и смыкания»	Подготовка к практическому занятию; написание реферата

9	«Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах»	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта; разработка проекта комплекса ОРУ и его проведение
10	«Упражнения гимнастического многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина, брусья»	Подготовка к практическому занятию; Самостоятельное освоение техники гимнастических упражнений
11	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях»	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта; разработка проекта процесса обучения гимнастическим упражнениям школьной программы

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	«Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе профессиональной подготовки будущих специалистов	устный опрос	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2
2	«Гимнастическая терминология»	устный опрос	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2
3	«Основы техники гимнастических упражнений»	устный опрос	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2
4	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	устный опрос	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2
5	«Организация и содержание занятий по гимнастике в школе»	устный опрос	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2
6	Квалификационная программа массовой гимнастики категории «Б»	устный опрос	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2
7	«Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе»	устный опрос; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2
8	«Строевые упражнения: строевые приемы; построения и перестроения; способы передвижения (фигурная маршировка); размыкания и смыкания»	устный опрос; реферат; методико-практические задания	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2
9	«Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах»	устный опрос; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2
10	«Упражнения гимнастического многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина, брусья»	Практическая сдача зачетных комбинаций гимнастического многоборья в форме соревнований	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2
11	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях»	устный опрос; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-2, ОПК-8, ОПК-2

**МАКЕТЫ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ  
ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**МАКЕТ  
оформления вопросов для устного опроса (в форме собеседования)  
Кафедра спортивных дисциплин и единоборств**

Вопросы для практического занятия  
по дисциплине «ПФСС\_Гимнастика»

Раздел: «Строевые упражнения».

- 1 .....
- 2 .....
3. ....
- n .....

Раздел: «Общеразвивающие упражнения».

- 1 .....
- 2 .....
3. ....
- n.....

Любое оценивание, проводимое в форме устного опроса, позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя в процессе непосредственного контакта, создавая условия для его неформального общения со студентом.

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка – 2 балла («хорошо») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка – 1 балл («удовлетворительно») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно») выставляется студенту, если - см. примечание;

**Примечание:** уровень знаний, умений и навыков студента при *устном ответе* во время текущего/промежуточного контроля определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» по следующим критериям:

Оценка «3» (отлично) ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется гимнастическая терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;

- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;
- допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «2» (хорошо) ставится, если:

- вопросы излагаются систематизировано и последовательно;
- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;
- продемонстрировано усвоение основной литературы;
- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «хорошо», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание ответа; допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Оценка «1» (удовлетворительно) ставится, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций (умений и навыков), студент не может применить теорию в новой ситуации;
  - продемонстрировано усвоение основной литературы.
- Оценка «0» (неудовлетворительно) ставится, если:
- не раскрыто основное содержание учебного материала;
  - обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
  - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
  - не сформированы умения и навыки.

**МАКЕТ**  
**оформления проектных и методико-практических заданий**  
*(репродуктивный уровень)*  
 Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Методико-практические задания репродуктивного уровня по дисциплине «ПФСС Гимнастика», в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом ранее при изучении учебного материала.

Раздел: «Строевые упражнения».

1.1. Задание: на основе ранее усвоенного содержания учебного материала, написать конспект и провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе: «обучение перестроению на месте из одной шеренги в три».

1.2. Задание: на основе ранее усвоенного содержания учебного материала, написать конспект и провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе: «обучение перестроению на месте из одной колонны в две».

.....  
 Задание n .....

Ожидаемый(е) результат(ы):

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.

2. Умение собирать, систематизировать и грамотно использовать практический материал в учебном процессе.

3. Умение самостоятельно решать методико-практические задачи на основе изученных методов, приемов, технологий (обучающих алгоритмов).

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);
- оценка – 2 балла («хорошо»);
- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

**МАКЕТ**  
**оформления разноуровневых проектных методико-практических заданий**  
*(репродуктивный и творческо-репродуктивный уровни)*  
 Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Проектные методико-практические задания по дисциплине «ПФСС Гимнастика»: 1) *репродуктивный уровень*, в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом ранее при изучении учебного материала, и 2) *творческо-репродуктивный уровень*, в которых студенты моделируют и реализуют собственные проекты, позволяющие осознать специфику профессионально-педагогической деятельности педагога по физической культуре и спорту в рамках проведения подготовительной части урока.

Раздел: «Общеразвивающие упражнения».

1.1. Задание: на основе ранее усвоенного содержания учебного материала, составленного конспекта, провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе комплекс ОРУ.

1.2. Задание: провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе комплекс ОРУ.

На предварительном этапе подготовки: самостоятельно разработать (используя ранее освоенные - «типовые схемы составления комплекса ОРУ» и универсальный «алгоритм-инструкцию» проведения ОРУ) -

проект (план-конспект), включающий содержательную (комплекс ОРУ) и технологическую компоненты конструируемого учебного процесса.

Задание n .....

Ожидаемые результаты:

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.
2. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников.
3. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал в учебном процессе.
4. Умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов, технологий.

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);
- оценка – 2 балла («хорошо»);
- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

Оценка методики/технологии обучения гимнастическим упражнениям происходит по следующим критериям:

Оценка	Критерии	Комментарии
«Отлично»	Демонстрация техники разучиваемого упражнения (элемента) или комбинации; владение на высоком уровне организацией занимающихся на занятии, адекватность подбора средств (подготовительных и подводящих упражнений), методов и приемов обучения, форм организации учебной деятельности учащихся в соответствии с задачами обучения; высокая моторная плотность урока, знание терминологии.	Демонстрация техники изучаемых элементов на основе педагогического анализа; использование адекватных средств обучения, дидактических методов и форм организации учебной деятельности; знание основ гимнастической терминологии; организация педагогического контроля за процессом обучения; решение в индивидуальном задании комплекса образовательных задач (оздоровления, воспитания и обучения).
«Хорошо»	Один-два из вышеперечисленных критериев продемонстрированы недостаточно.	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники упражнений, во взаимодействии учителя и учащихся, в подборе адекватных средств (упражнений) при решении поставленной задачи индивидуально задания, однако достаточное владение терминологическим аппаратом.
«Удовлетворительно»	Каждый из критериев продемонстрирован с существенными ошибками.	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники упражнений; слабое владение <i>методикой обучения</i> (недостаточное использование методических приемов, слабое владение организационными формами учебной деятельности) при решении поставленной задачи индивидуального задания, наличие ошибок (50%) в терминологическом обеспечении процесса обучения.
«Неудовлетворительно»	Наличие грубых ошибок в организации, методике изложения учебного материала, применении гимнастической терминологии	Грубые ошибки при объяснении техники упражнений, незнание терминологии, методические погрешности в организации занятия, низкая моторная плотность занятия, крайне низкая педагогическая эффективность процесса обучения (отсутствие решения образовательных задач урока).

**МАКЕТ**  
**оформления проектных методико-практических заданий**  
*(творческо-репродуктивный уровень)*  
 Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Проектные методико-практические задания по дисциплине «ПФСС Гимнастика»: студенты моделируют и реализуют собственные проекты процесса обучения гимнастическим элементам, требующие соответственно решения на *проективно-технологической основе*, что способствует качественному формированию у студентов профессиональных компетенций, предметных знаний, умений и навыков.

Разработка студентом проектов отдельных фрагментов учебного процесса (в рамках урока ФК) основана на знании и владении *технологией дидактического проектирования*, что позволяет максимально приблизить условия профессиональной подготовки студентов к реальным условиям проектирования и практической реализации процесса обучения двигательным действиям.

Раздел: «Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям».

1.1. Задание: на основе освоенных ранее - «алгоритм инструкции» проектирования содержания обучения и «модели конструирования операционно-деятельностного компонента» процесса обучения спортивному двигательному действию, разработать проект процесса обучения «стойке на голове и руках» («мост», «стойка на лопатках», «перекаты», «кувырок вперед»), с последующей практической реализацией на учебной подгруппе.

1.2. Задание: на основе освоенных ранее - «алгоритм инструкции» проектирования содержания обучения и «модели конструирования операционно-деятельностного компонента» процесса обучения спортивному двигательному действию, разработать проект процесса обучения «опорному прыжку ноги врозь через козла» («опорный прыжок согнув ноги через козла», «опорный прыжок боком», «опорный прыжок углом с косоного разбега»), с последующей практической реализацией на учебной подгруппе.

Задание n .....

Ожидаемые результаты:

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.
2. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников.
3. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал в учебном процессе.
4. Умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов, технологий.

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);
- оценка – 2 балла («хорошо»);
- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

Оценка	Критерии	Комментарии
«Отлично»	Демонстрация основ техники разучиваемого упражнения (элемента) или комбинации; владение на высоком уровне организацией занимающихся на уроке, адекватность подбора средств (подготовительных и подводящих упражнений), методов и приемов обучения, форм организации учебной деятельности учащихся в соответствии с задачами обучения; высокая моторная плотность занятия, знание терминологии.	Демонстрация техники изучаемых элементов на основе педагогического анализа; использование адекватных средств обучения, дидактических методов и форм организации учебной деятельности; знание основ гимнастической терминологии; организация педагогического контроля за процессом обучения; решение в индивидуальном задании комплекса образовательных задач (оздоровления, воспитания и обучения).
«Хорошо»	Один-два из вышеперечисленных критериев продемонстрированы недостаточно.	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники упражнений, во взаимодействии учителя и учащихся, в подборе адекватных средств (упражнений) при решении поставленной задачи индивидуально задания, однако достаточное владение терминологическим аппаратом.
«Удовлетворительно»	Каждый из критериев продемонстрирован с существенными ошибками.	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложении техники упражнений; слабое владение <i>методикой обучения</i> (недостаточное количество подводящих упражнений, используемых методических приемов, слабое владение организационными формами учебной деятельности) при решении поставленной задачи индивидуального задания, наличие ошибок (50%) в терминологическом обеспечении процесса обучения.
«Неудовлетворительно»	Наличие грубых ошибок в организации, методике изложения учебного материала, применении гимнастической терминологии	Грубые ошибки при объяснении техники упражнений, незнание терминологии, методические погрешности в организации урока, низкая моторная плотность занятия, крайне низкая педагогическая эффективность занятия (отсутствие решения образовательных задач урока).

МАКЕТ  
оформления комплекта заданий для контрольной работы

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Контрольная работа – письменное задание, выполняемое в течение заданного времени (в условиях аудиторной работы – 30-40 минут). Контрольная работа предполагает наличие определенных ответов.

Раздел: «Строевые упражнения».

Задание 1: Дать характеристику группе строевых упражнений – «Строевые приемы». Привести примеры использования *строевые приемы*, описать технику исполнения движений после команд: «Прямо!»; «Кругом – Марш!» и «Нале-во!» в движении.

Задание 2: Дать характеристику группе строевых упражнений – «Передвижения» (Фигурная маршировка). Перечислить передвижения, называемые «фигурной маршировкой». Описать технику исполнения движений после команды: «Наружу противходом – МАРШ!». Описать технику исполнения перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4 *дроблением* и *сведением* в движении.

Задание n: .....

Тема «Общеразвивающие упражнения».

Задание 1: Перечислить и охарактеризовать основные формы и типы записей ОРУ упражнений.

Задание 2: Записать комплекс ОРУ по показу, используя термины общеразвивающих упражнений, конкретную терминологическую запись и *правила сокращения*.

Задание n: .....

Ожидаемые результаты:

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.
2. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников.
3. Умение создавать и применять документы (конспекты), связанные с профессиональной деятельностью.
4. Способность оценивать деятельность других.

Критерии оценки *выполнения* контрольной работы:

- соответствие предполагаемым ответам;
- правильное использование алгоритма выполнения действий (методики, технологии);
- логика рассуждений;
- неординарность подхода к решению.

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);
- оценка – 2 балла («хорошо»);
- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

## МАКЕТ оформления тем рефератов

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Примерная тематика рефератов по дисциплине «ПФСС Гимнастика» (в рамках СРС):

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики в России.
2. Выступление отечественных гимнастов на Олимпийских играх.
3. Гимнастика в российской системе физического воспитания.
4. Гимнастическая терминология.
5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
6. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой в школе.
7. Строевые упражнения на уроках физической культуры в 1-9 классах.
8. Общеобразовательные упражнения на уроках физической культуры в 1-11 классах.
9. Упражнения в равновесии на уроках физической культуры в 1-8 классах.
10. Прыжки простые на уроках физической культуры в 1-4 классах.
11. Опорные прыжки на уроках физической культуры 5-8 классах.
12. Акробатика на уроках физической культуры в 1-4 классах.
13. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 5-8 классах.

#### 14. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 9-11 классах.

п.....

### Реферирование материала

Защита реферата - одна из форм проведения самостоятельной работы. Она предполагает предварительный выбор интересующей проблемы, ее глубокое изучение, изложение результатов и выводов. Термин «реферат» имеет латинские корни и в дословном переводе означает «докладаваю, сообщаю».

Требования к оформлению титульного листа. В правом верхнем углу указывается название учебного заведения, в центре - тема реферата, ниже темы справа - Ф.И.О. студента, курс, группа. Ф.И.О. руководителя, внизу - город и год написания.

Оглавление. Следующим после титульного листа должно идти оглавление.

Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения и списка литературы.

Основные требования к введению. Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые вокруг нее возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений. Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели.

Введение должно содержать также краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет две-три страницы текста.

Требования к основной части реферата. Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. Не стоит требовать очень объемных рефератов, превращая труд в механическое переписывание из различных источников первого попавшегося материала. Средний объем основной части реферата - 10 страниц. Преподавателю при рецензии, а студенту при написании необходимо обратить внимание на обоснованное распределение материала на параграфы, умение формулировать их название, соблюдение логики изложения. Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных литературных источников, также должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

Требования к заключению. Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 2-3 страницы.

Основные требования к списку изученной литературы: источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). Необходимо указать место издания, название издательства, год издания.

Выставление оценки. В итоге оценка складывается из ряда моментов: соблюдения формальных требований к реферату грамотного раскрытия темы умения четко рассказать о представленном реферате; способности понять суть задаваемых по работе вопросов и сформулировать точные ответы на них.

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

**По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:**

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
  - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
  - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 80-100 баллов;
- «хорошо» - 66-79 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-65 баллов;

- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезам составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезам составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на передаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после передачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную передачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
		Зачтено (более 50 баллов)		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на передачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорчен-

ная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

**Обучающиеся обязаны** выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

**Преподаватели обязаны:**

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны** систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

**Имеют право** вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

**Кафедры несут ответственность за:**

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 1; форма аттестации – зачет.**

#### **Семестр – 2; форма аттестации – зачет.**

### **2. Примерный перечень вопросов к зачету**

Составление комплексов ОРУ.

Методика проведения ОРУ.

Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой.

Методика проведения подготовительной части урока гимнастики с использованием ОРУ.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения в парах.

Упражнения с гимнастической палкой.

Строевые упражнения.

Спортивная гимнастика как вид спорта.

Термины упражнений на снарядах.

Термины акробатических упражнений.

Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.

Характеристика вольных упражнений.

Характеристика акробатических упражнений.

Характеристика спортивных опорных прыжков.

Характеристика упражнений на брусьях.

Характеристика упражнений на перекладине.

Характеристика упражнений на брусьях разной высоты.

Характеристика упражнений на бревне.

Характеристика статических элементов.

Характеристика динамических упражнений.

Силовые и маховые упражнения.

Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.

Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.

Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.  
Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.  
Методы, приемы и условия обучения в гимнастике.  
Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.  
Этапы обучения гимнастическим упражнениям.  
Методика исправления ошибок в спортивной гимнастике.  
Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.  
Методика обучения опорному прыжку в упор присев и соскок прогнувшись.  
Методика обучения опорному прыжку углом через козла с косого разбега.  
Методика обучения размахиванию в висе на в/ж.  
Методика обучения перемаху ноги врозь в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.  
Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом направо из седа на левом бедре на н/ж.  
Методика обучения перемаху ноги вместе в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.  
Методика обучения соскоку углом с н/ж на брусках разной высоты.  
Методика обучения перемаху правой в сед ноги врозь из стойки продольно на бревне.  
Методика обучения маху назад в упор лежа на согнутых руках на бревне.  
Методика обучения соскоку вперед прогнувшись на бревне.  
Методика обучения прыжку в упор, правая в сторону на носок, из стойки продольно на бревне.  
Методика обучения равновесию на правой/левой на бревне.  
Методика обучения «мосту» в акробатике.  
Методика обучения равновесию на одной ноге («ласточка»).  
Методика обучения махам вперед, назад в упоре на брусках.  
Методика обучения соскоку углом на низких брусках.  
Методика обучения размахиванию в упоре на предплечьях на брусках.  
Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях.  
Методика обучения соскоку прогнувшись махом назад на брусках.  
Методика обучения перевороту в упор на низкой перекладине.  
Методика обучения обороту назад в упор на низкой перекладине.  
Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.  
Методика обучения перемаху правой и соскоку прогнувшись с поворотом налево на 90 градусов (перекладина).  
Структура урока гимнастики и ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требования к уроку.  
Задачи, средства и требования проведения отдельных частей урока гимнастики.  
План-конспект урока гимнастики.  
Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.  
Формы контроля на уроках гимнастики.  
Особенности организации, содержания и методики проведения внеклассной работы по гимнастике.  
Педагогический контроль и анализ урока.  
Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальной медицинской группы.  
Методика обучения опорному прыжку через коня в ширину согнув ноги.  
Методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.  
Методика обучения наскоку в упор на н/ж на брусках разной высоты.  
Методика обучения перемаху правой на н/ж в упор верхом на брусках разной высоты.  
Методика обучения перевороту в упор на в/ж толчком одной и махом другой на н/ж.  
Методика обучения спаду из упора на в/ж в вис лежа сзади на бедрах.  
Методика обучения соскоку прогнувшись с конца бревна.  
Методика обучения соскоку прогнувшись с н/ж на брусках.  
Методика обучения шагам польки на бревне.  
Методика обучения перевороту в сторону (колесо).  
Методика обучения стойке на голове и руках силой согнувшись.  
Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на руках на брусках.  
Методика обучения стойке на плечах силой согнувшись на брусках.  
Методика обучения упору углом на брусках.  
Методика обучения соскоку прогнувшись в сторону махом назад на брусках.  
Методика обучения подъему разгибом из размахивания в висе на перекладине.  
Методика обучения обороту назад в упоре на перекладине.  
Методика обучения маху дугой в вис на перекладине.  
Методика обучения соскоку прогнувшись после маха назад с поворотом на 90 градусов на перекладине.  
Педагогическое и агитационное значение соревнований по спортивной гимнастике.

Положение о соревнованиях по спортивной гимнастике и его основные разделы.  
 Программа массовых школьных соревнований по спортивной гимнастике и ее назначение.  
 Классификация ошибок на соревнования по спортивной гимнастике.  
 Каковы сбавки за невыполнение элементов?  
 Каковы сбавки за падение и помощь при выполнении упражнений?  
 Назовите регламент попыток при выполнении упражнений на снарядах.  
 Судейская коллегия на соревнованиях по спортивной гимнастике, ее состав и обязанности.  
 Методика обучения стойке на руках с переходом в кувырок вперед.  
 Методика обучения упору углом на брусьях.  
 Методика обучения подъему махом вперед в упор из размахивания в упоре на руках.  
 Методика обучения соскоку махом вперед с поворотом на 180 градусов на брусьях.  
 Методика обучения прыжку согнув ноги через коня в длину (высота 125см).  
 Методика обучения подъему одной в упор ноги врозь на перекладине.  
 Методика обучения обороту вперед верхом на перекладине.  
 Методика обучения прыжку боком с поворотом на 90 градусов через коня в ширину.  
 Методика обучения подъему рывком в упор на в/ж из виса присев на н/ж на брусьях разной высоты.  
 Методика обучения спаду из упора на в/ж вис лежа сзади на н/ж на брусьях разной высоты.  
 Методика обучения соскоку углом на н/ж на брусьях разной высоты.  
 Методика обучения полушпагату на бревне.  
 Методика обучения боковому равновесию на правой.  
 Методика обучения повороту кругом в упор присев из положения «мост».  
 Методика обучения перекидному прыжку в положение выпада на правой.  
 Методика обучения кувырку вперед.  
 Методика обучения кувырку назад.  
 Методика обучения стойке на лопатках.  
 Методика обучения стойке на голове и руках.  
 Методика обучения соскоку углом на низких брусьях.  
 Методика обучения опорному прыжку боком через коня.  
 Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.  
 Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через коня.  
 Методика обучения перевороту в упор на н/ж на брусьях разной высоты.  
 Методика обучения перемаху правой в упор верхом на брусьях разной высоты.  
 Методика обучения спаду и подъему завесом на брусьях разной высоты.  
 Методика обучения подъему переворотом в упор на в/ж на брусьях разной высоты.  
 Методика обучения спаду вперед в вис лежа на н/ж на брусьях разной высоты.  
 Методика обучения соскоку углом назад на брусьях разной высоты.  
 Методика обучения прыжку в вис углом на низкой перекладине.  
 Методика обучения танцевальным шагам на бревне.  
 Методика обучения вскоку на бревно с косого разбега.

### 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо» «зачтено»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно» «не зачтено»
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности	Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, но при этом его ответ требует лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен.	<b>Не знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики
<p>УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физи-</p>	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> навыками и опытом составления комплексов гимнастиче-	Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет навыками и опытом составления комплексов гимнасти-	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, од-	<b>Не владеет</b> навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функци-

<p>ческих упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>ских упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>	<p>ческих упражнений; полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, но в проведении отдельных видов практико-ориентированных заданий допуская незначительные ошибки.</p>	<p>нако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умениями составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку в их практической реализации.</p>	<p>ональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>
<p>ПК-2. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций</p>	<p><b>Знает</b> правовые и организационные основы медицины катастроф; основные правила оказания доврачебной помощи; основы гигиены и эпидемиологии; методы, средства, способы по организации и оказанию первой медицинской помощи в условиях ЧС различного происхождения; основные принципы организации медицинского обеспечения населения и сил ГО и РСЧС в ЧС мирного и военного времени.</p> <p><b>Умеет</b> анализировать критическую ситуацию, принимать стратегически важные решения по оказанию доврачебной помощи пострадавшим; применять современные методы и средства оказания неотложной помощи; проводить диагностику; применять подручные средства для оказания первой мед. помощи пострадавшим.</p> <p><b>Владеет</b> навыками использования подручных средств для оказания первой медицинской помощи; навыками оказания доврачебной помощи при угрожающих симптомах острых инфекционных заболеваниях, травмах, неотложных состояниях, а также транспортировки в лечебные учреждения; навыками диагностики и ПМП при неотложных и терминальных состояниях, термических, химических, радиационных, сочетанных и комбинированных, психических поражениях</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p><b>Не знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений</p>
<p>ОПК-2.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей),</p>	<p><b>Не умеет</b> планировать и способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информа-</p>

	основных и дополнительных образовательных программ, и их элементов.	соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся	ционно-коммуникационных технологий
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся	Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного	<b>Не владеет</b> основными действиями и приёмами осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., 2016. 495 с.
2. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2002. 448 с.
3. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2005. 448 с.
4. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2006. 448 с.
5. Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2008. 448 с.
6. Баршай В.М. Гимнастик: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 330 с.

### 8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Гимнастика / Под общ. ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1969. 423 с.
2. Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.
3. Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. М., 1987. 336 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: «ВЛАДОС», 2003. 448 с.
5. Кашкаева Э.А. Методы обучения гимнастическим упражнениям: учебное пособие. Махачкала: ДГПУ, 2005. 84 с.

### 8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)  
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>  
Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)  
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>  
Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>  
Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

### 8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).
- Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.
- Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.

Учебные аудитории для проведения методических и семинарских занятий.

Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала, ТСО по дисциплине.

Видеофильмы, «кольцовки», плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки, графики контроля.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

#### **Лекционные занятия:**

- комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

#### **Практические занятия:**

- презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук. Комплект лицензионного программного обеспечения.

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты, гимнастический козел, конь, трамплин);

- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений).

- гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические стенка и скамейки.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.**

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что гимнастика - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто «заучить» учебный материал, но и понять данную науку;

- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, лично присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «ПФСС гимнастика», ознакомьтесь с рабочей программой, списком учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДГПУ. Получите рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, заведите новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Один из основных видов учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекция. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;

- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов;

- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;

- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким-либо другим способом;

- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!» - важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;

- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;

- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать «опорный конспект», если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой-то фрагмент лекции.

Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально-

логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

#### **10.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.**

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «ПФСС гимнастика», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторские практические задания по изученному курсу.

Для проведения и выполнения практических (компетентностно-ориентированных) заданий разработано учебное пособие, в котором подробно расписаны цель данной работы, использованное оборудование, технология и критерии оценки выполняемых проектировочных работ – проекты обучения ОРУ, упражнениям на гимнастических снарядах и акробатики.

Теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

#### **10.3. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов.**

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, мышления студентов. В целях рационального использования учебного времени планируется проведение комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

#### **10.4. Подготовка к зачету.**

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

### «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ГИМНАСТИКА)»

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):** целью освоения дисциплины (модуля) «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (гимнастика)» является формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики; обогащение занимающихся двигательным опытом; формирование организаторских и профессионально-прикладных умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной будущей педагогической деятельности; развитие и самореализация творческого потенциала личности.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.2.ДВ.04.02 «ПФСС (гимнастика)» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и «Дисциплины (модули) по выбору» учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки (профили) – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Уметь:</b> Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. <b>Владеть:</b> Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
ОПК-2.	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно- коммуникационных технологий)	<b>Знать:</b> Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. <b>Уметь:</b> Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. <b>Владеть:</b> Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и допол-

		нительных образовательных программ, и их элементов.
ОПК-8.	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<p><b>Знать:</b> Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.</p> <p><b>Уметь:</b> Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.</p> <p><b>Владеть:</b> Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.</p>
ПК-2.	Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	<p><b>Знает</b> правовые и организационные основы медицины катастроф; основные правила оказания доврачебной помощи; основы гигиены и эпидемиологии; методы, средства, способы по организации и оказанию первой медицинской помощи в условиях ЧС различного происхождения; основные принципы организации медицинского обеспечения населения и сил ГО и РСЧС в ЧС мирного и военного времени.</p> <p><b>Умеет</b> анализировать критическую ситуацию, принимать стратегически важные решения по оказанию доврачебной помощи пострадавшим; применять современные методы и средства оказания неотложной помощи; проводить диагностику; применять подручные средства для оказания первой мед. помощи пострадавшим.</p> <p><b>Владеет</b> навыками использования подручных средств для оказания первой медицинской помощи; навыками оказания доврачебной помощи при угрожающих симптомах острых инфекционных заболеваниях, травмах, неотложных состояниях, а также транспортировки в лечебные учреждения; навыками диагностики и ПМП при неотложных и терминальных состояниях, термических, химических, радиационных, сочетанных и комбинированных, психических поражениях</p>

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы (144 часа).**

**5. Семестр: 1, 2**

**6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

- 1 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе профессиональной подготовки будущих специалистов.
- 2 «Гимнастическая терминология».
- 3 «Основы техники гимнастических упражнений».
- 4 «Основы обучения гимнастическим упражнениям».
- 5 «Организация и содержание занятий по гимнастике в школе».
- 6 Квалификационная программа массовой гимнастики категории «Б».
- 7 «Организация и проведение соревнований по гимнастике в общеобразовательной школе».
- 8 «Строевые упражнения: строевые приемы; построения и перестроения; способы передвижения (фигурная маршировка); размыкания и смыкания».
- 9 «Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах».

10 «Упражнения гимнастического многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина, брусья».

11 «Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях».

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:**

Зачет.

**8. Автор:** Омаров О.М., доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств