

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Дагестанский государственный педагогический университет» (ДГПУ)

КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.04.01 «ГИМНАСТИКА»**

Направление подготовки – 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) – «Спортивная тренировка»

Квалификация выпускника – Бакалавр

Формы и сроки обучения – очная (4г.), заочная (4г. 6м.)

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	1	108	6	44			58		
	2	108	4	40		27	37	Экзамен	
		216	10	84			122		
заочная		216	2	14		9	191	Экзамен	

Махачкала, 2021

Омаров О.М. Рабочая программа дисциплины «Гимнастика». Махачкала:
ДГПУ, 2021. 38 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: спортивных единоборств (протокол № от «17» апреля 2021 г.)
Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., доцент к.п.н. Т.М. Мансуров 2021 г.
подпись

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 8 от «25» мая 2021 г.)
Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н. Ш.О. Исмаилов 2021 г.
подпись

Учебно-методическом совета ДГПУ
(протокол № 3 от «31» мая 2021 г.)
Председатель совета _ Дибиров И.А., д.ф.н, проф. И.А. Дибиров

1. Цель и задачи освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины (модуля) «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 основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина Б1.В.04.01 «Гимнастика» относится **вариативной части**, формируемой участниками образовательных отношений и **Модулю «Профильный педагогический»** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль – «Спортивная тренировка».

Дисциплина Б1.В.04.01 «Гимнастика» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Физиология спорта», «Анатомия человека», «Спортивные и подвижные игры», «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)», «История физической культуры и спорта».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика обучения базовым видам спорта (л/атлетика)», «Теория и методика обучения базовым видам спорта (баскетбол)», «Теория и методика обучения базовым видам спорта (футбол)», «Легкая атлетика», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код и наименование	<i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>
Универсальные компетенции	
Общепрофессиональные компетенции	
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. 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.
Обязательные профессиональные компетенции (при наличии)	
ПКО-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-	ПКО-3.1. проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока; ПКО-3.2. осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения физической культуре и по виду спорта, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения;

воспитательного процесса	<p>ПКО-3.3. проектирует план- конспект / технологическую карту урока физической культуры и секционного занятия по виду спорта;</p> <p>ПКО-3.4. формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и спорту в рамках урочной и внеурочной деятельности.</p>
ПКО-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	<p>ПКО-5.1. оказывает первую доврачебную помощь обучающимся;</p> <p>ПКО-5.2. применяет меры профилактики детского травматизма;</p> <p>ПКО-5.3. применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.</p>
ПКО-7. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	<p>ПКО-7.1. разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по физической культуре и спортивной подготовке с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей;</p> <p>ПКО-7.2. проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по физической культуре и виду спорта для обучающихся с особыми образовательными потребностями;</p> <p>ПКО-7.3. использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении физической культуры и вида спорта.</p>
Профессиональные компетенции	

4. Трудоемкость изучения дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетные единицы (216 часов).
Дисциплина изучается во I-II семестрах.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего)	94	16
Лекции	10	2
Практические занятия (ПЗ)	84	14
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	95	191
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Экзамен	27	9
Курсовая работа		
Расчетно-графические работы		
Контрольные работы		
Реферат		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	экзамен	экзамен
Общая трудоемкость	216	216

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

**5.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)
Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего	Виды учебной работы (в академических часах)				Реализ. компет.	Форма текущего контроля
			Л	ПЗ	ЛБ	СР		
1	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	10	2			8	ОПК-8	устный опрос; реферат
2	«Гимнастическая терминология»	14	2			12	ОПК-8	устный опрос; тест
3	«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	12	2			10	ОПК-8	устный опрос; реферат
4	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	14	2			12	ОПК-8	устный опрос; реферат
5	«Планирование учебно-тренировочной работы в гимнастике»	12	2			10	ОПК-8	устный опрос; реферат
6	«Строевые упражнения: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения (фигурная маршировка); размыкания и смыкания»	24		12		12	ПКО-3 ПКО-5 ПКО-7	устный опрос; тест; проектные методико-практические задания
7	«Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах»	32		18		14	ПКО-3 ПКО-5 ПКО-7	устный опрос; тест; проектные методико-практические задания
8	«Упражнения гимнастического многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина, брусья, кольца, конь/махи»	52		32		20	ПКО-3 ПКО-5 ПКО-7	контрольные нормативы: учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах
9	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, упражнения на кольцах, упражнения на коне с ручками»	46		24		22	ПКО-3 ПКО-5 ПКО-7	устный опрос; проектные методико-практические задания
	Итого	216	10	86		120		

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего	Виды учебной работы (в академических часах)				Реализ. компет.	Форма текущего контроля
			Л	ПЗ	ЛБ	СР		
1	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	10	2			8	ОПК-8	устный опрос; реферат
2	«Гимнастическая терминология»	14				14	ОПК-8	устный опрос; тест
3	«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	12				12	ОПК-8	устный опрос; реферат
4	«Основы обучения гимнасти-	14				14	ОПК-8	устный опрос;

	ческим упражнениям»							реферат
5	«Планирование учебно-тренировочной работы в гимнастике»	12				12	ОПК-8	устный опрос; реферат
6	«Строевые упражнения: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения (фигурная маршировка); размыкания и смыкания»	24		2		22	ПКО-3 ПКО-5 ПКО-7	устный опрос; тест; проектные методико-практические задания
7	«Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами, с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах»	32		2		30	ПКО-3 ПКО-5 ПКО-7	устный опрос; тест; проектные методико-практические задания
8	«Упражнения гимнастического многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, перекладина, брусья, кольца, конь/махи»	52		6		46	ПКО-3 ПКО-5 ПКО-7	контрольные нормативы: учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах
9	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, упражнения на кольцах, упражнения на коне с ручками»	46		4		42	ПКО-3 ПКО-5 ПКО-7	устный опрос; проектные методико-практические задания
	Итого	216	2	14		200		

**5.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)
Очная форма обучения**

№	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание
	Тема	
1. Содержание лекционного курса		
1.1.	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика, предмет и задачи гимнастики. 2. Место и значение гимнастики в отечественной системе физического воспитания. 3. Основные средства гимнастики. 4. Методические особенности гимнастики. 5. Виды гимнастики.
1.2	«Гимнастическая терминология»	<ol style="list-style-type: none"> 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.
1.3	«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. 2. Система профилактических мероприятий травматических предупреждений на занятиях гимнастикой. 3. Страховка, самостраховка и помощь как мера предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. 4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. 5. Обучение приемам помощи и страховки в отдельных видах многоборья и профилактика травм.
1.4	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	<ol style="list-style-type: none"> 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.
1.5	«Планирование учебно-тренировочной работы в гимнастике»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Этапы подготовки юных гимнастов. 2. Циклы, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное. 3. Способности гимнастов, структура способностей и ее изучение по мере усложнения программ от юного гимнаста до мастера спорта. 4. Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов. 5. Педагогический контроль в ходе учебно-тренировочных занятий, в течение года, периода тренировки за степенью утомления, состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов. 6. Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами. 7. Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике, и методика развития двигательных качеств средствами гимнастики.

2. Разделы практических/семинарских занятий		
2.1	«Строевые упражнения»	<ol style="list-style-type: none"> 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».
2.2	«Общеразвивающие упражнения»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ). 2. Терминология ОРУ. 3. Способы проведения ОРУ. 4. Формы записи ОРУ. 5. Методика и технология обучения ОРУ. 6. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ: <ol style="list-style-type: none"> 1) без предметов; 2) с предметами; 3) с гимнастической скамейкой; 4) у гимнастической стенки; 5) в парах.
2.3	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения»	<p>Методика и технология обучения акробатическим упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «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 толчком другой»; - «кувырок назад через стойку на руках»
2.4	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на брусьях»	<p>Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусьях параллельных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «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».
2.5	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: опорные прыжки»	<p>Методика и технология обучения простым и опорным прыжкам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «прыжки через длинную скакалку»; - «прыжки с высоты»; - «прыжки через короткую скакалку»; - «вскоч 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»;
2.6	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на перекладине»	<p>Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на перекладине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «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»;

		<ul style="list-style-type: none"> - «упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°»; - «из виса на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом); - «из виса подъем силой в упор»; - «из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор»; - «размахивания в вися»; - «из размахивания в вися подъем одной в упор ноги врозь»; - «оборот вперед из упора ноги врозь, хватом снизу»; - «соскок дугой из упора».
2.7	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на кольцах»	<p>Методика и технология обучения упражнениям на кольцах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «размахивания в вися»; - «из виса махом вперед вис согнувшись»; - «из виса махом вперед вис прогнувшись не сгибаясь»; - «размахивание в вися на согнутых руках, махом вперед и махом назад переход в вис на согнутых руках и обратно»; - «из виса на согнутых руках махом вперед вис согнувшись и прогнувшись»; - «соскок махом вперед»; - «соскок махом назад»; - «соскок переворотом назад из виса прогнувшись»; - «соскок махом назад из виса согнувшись»
2.8	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на коне с ручками»	<p>Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на коне с ручками (конь-махи):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «махи ногами в упоре на ручках: в упоре; в упоре сзади; в упоре ноги врозь правой (левой)»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре на ручках вне»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре на ручках»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре ноги врозь правой (левой)»; - «<i>соскоки</i>: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад, с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой)»
2.9	«Упражнения гимнастического многоборья»	<p>Учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах: «вольные упражнения»; «перекладина»; «брусья параллельные»; «брусья разной высоты», «опорный прыжок», «кольца», «конь-махи», «бревно».</p>

Заочная форма обучения

№	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание
	Тема	
1. Содержание лекционного курса		
1.1.	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика, предмет и задачи гимнастики. 2. Место и значение гимнастики в отечественной системе физического воспитания. 3. Основные средства гимнастики. 4. Методические особенности гимнастики. 5. Виды гимнастики.
1.2	«Гимнастическая терминология»	<ol style="list-style-type: none"> 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.
1.3	«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. 2. Система профилактических мероприятий травматических предупреждений на занятиях гимнастикой. 3. Страховка, самостраховка и помощь как мера предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. 4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.

		<p>тика.</p> <p>5. Обучение приемам помощи и страховки в отдельных видах многоборья и профилактика травм.</p>
1.4	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	<p>1. Обучение гимнастическим упражнениям, как педагогический процесс.</p> <p>2. Характеристика знаний, умений и навыков как результата обучения в гимнастике.</p> <p>3. Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.</p> <p>4. Условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.</p> <p>5. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.</p> <p>6. Этапы обучения гимнастическим упражнениям как дидактический процесс.</p> <p>7. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.</p> <p>8. Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям.</p>
1.5	«Планирование учебно-тренировочной работы в гимнастике»	<p>1. Этапы подготовки юных гимнастов.</p> <p>2. Циклы, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное.</p> <p>3. Способности гимнастов, структура способностей и ее изучение по мере усложнения программ от юного гимнаста до мастера спорта.</p> <p>4. Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов.</p> <p>5. Педагогический контроль в ходе учебно-тренировочных занятий, в течение года, периода тренировки за степенью утомления, состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов.</p> <p>6. Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами.</p> <p>7. Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике, и методика развития двигательных качеств средствами гимнастики.</p>
2. Разделы практических/семинарских занятий		
2.1	«Строевые упражнения»	<p>1. Техника выполнения и методика обучения «строевым приемам».</p> <p>2. Техника выполнения и методика обучения «построениям и перестроениям».</p> <p>3. Техника выполнения и методика обучения «передвижениям» (фигурная маршрутка: обход; диагональ; противоход; змейка; открытая и закрытая петля; по кругу; открытая и закрытая спираль).</p> <p>4. Техника выполнения и методика обучения «размыканиям и смыканиям».</p>
2.2	«Общеразвивающие упражнения»	<p>1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ).</p> <p>2. Терминология ОРУ.</p> <p>3. Способы проведения ОРУ.</p> <p>4. Формы записи ОРУ.</p> <p>5. Методика и технология обучения ОРУ.</p> <p>6. Проектирование (конструирование), организация и особенности проведение комплексов ОРУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) без предметов; 2) с предметами; 3) с гимнастической скамейкой; 4) у гимнастической стенки; 5) в парах.
2.3	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: акробатические упражнения»	<p>Методика и технология обучения акробатическим упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «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»
2.4	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на брусьях»	<p>Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на брусьях параллельных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «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».
2.5	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: опорные прыжки»	<p>Методика и технология обучения простым и опорным прыжкам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «прыжки через длинную скакалку»; - «прыжки с высоты»; - «прыжки через короткую скакалку»; - «вскоч 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»;
2.6	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на перекладине»	<p>Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на перекладине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «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 на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом)»; - «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».
2.7	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на кольцах»	<p>Методика и технология обучения упражнениям на кольцах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «размахивания в висе»; - «из виса махом вперед вис согнувшись»; - «из виса махом вперед вис прогнувшись не сгибаясь»; - «размахивание в висе на согнутых руках, махом вперед и махом назад переход в вис на согнутых руках и обратно»; - «из виса на согнутых руках махом вперед вис согнувшись и прогнувшись»; - «соскок махом вперед»; - «соскок махом назад»; - «соскок переворотом назад из виса прогнувшись»; - «соскок махом назад из виса согнувшись»
2.8	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям: упражнения на коне с ручками»	<p>Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям на коне с ручками (конь-махи):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «махи ногами в упоре на ручках: в упоре; в упоре сзади; в упоре ноги врозь правой (левой)»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре на ручках вне»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре на ручках»; - «одноименные перемахи вперед и назад в упоре ноги врозь правой (левой)»; - «<i>соскоки:</i> одноименным и разноименным перемахом вперед и назад, с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой)»
2.9	«Упражнения гимнастического»	Учебные/зачетные практические задания (комбинации) на гимнастических снарядах: «вольные упражнения»; «перекладина»; «брусья»

	многоборья»	параллельные»; «брусья разной высоты», «опорный прыжок», «кольца», «конь-махи», «бревно».
--	-------------	---

5.2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1 курс_I семестр

Занятие №1

1. Строевые упражнения. Понятия (строй, шеренга, фронт, фланг, дистанция, направляющий, замыкающий, интервал), управление строем (команды, приказание, распоряжения, сигналы, личный пример, правила подачи команд). Строевые приемы: выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом). Повороты на месте в движении. «Ритм». Построение простых ритмических рисунков. Передвижения в заданном ритме. Команды и распоряжения. Ведение счета под музыку в соответствии с простыми музыкальными размерами. Разновидности ходьбы и бега. Простые танцевальные шаги. Прыжки толчком двух ног.

2. ОРУ. Без предметов; вдвоём и с сопротивлением.

3. Акробатика: перекаты в группировке, кувырок вперед.

4. Брусья. Устройство снаряда, упоры (на предплечьях, на руках, упор углом, упор стоя).

Занятие №2

1. Строевые упражнения. Строевые приемы выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом). Передвижения налево и направо в обход, по диагонали, противходом, «змейкой». Прыжки в сочетании с поворотами. Ведение счета под музыку в соответствии с жанром и размером. «Структура музыкального произведения». Подача команд на переход от одного движения к другому в соответствии с музыкальным синтаксисом. Прыжки с продвижением вперед.

2. ОРУ. Без предметов; вдвоём и с сопротивлением.

3. Акробатика: Перекаты в стойку на лопатках и обратно в упор присев. Разновидности равновесий, сочетание и с поворотами. Совершенствование кувырка вперед.

4. Перекладина низкая. Устройство снаряда. Висы смешанные (стоя, присев, лежа, завесом), упоры (сидя сзади, ноги врозь, ноги врозь вне).

Занятие №3

1. Строевые упражнения. Передвижения по малому, среднему и большому кругу. «Темп». Подчинение темпа движений под темп музыки. Шаги польки.

2. ОРУ. Без предметов; вдвоём и с сопротивлением.

3. Акробатика: стойка на голове и руках. Учебная комбинация.

4. Кольца. Висы (вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись).

Занятие №4

1. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на наружных сводах стопы. Фигурная маршировка «Диагональ». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении. Размыкание от середины приставными шагами после команды: «Стой!». Сочетание прыжков и поворотов. Вальсовые шаги и повороты. Шаги мазурки. Подбивные прыжки. Прыжки с поворотом.

2. ОРУ: на гимнастической стенке (индивидуально, парные и в две смены).

3. Акробатика: кувырок вперед. Учебная комбинация.

4. Опорный прыжок. Обучение: прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.

Занятие №5

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

2. ОРУ: на гимнастической стенке (индивидуально, парные и в две смены).

3. Акробатика: Перекаты в стойку на лопатках и обратно в упор присев. Кувырок назад. Учебная комбинация.

Занятие №6

1. Строевые упражнения. Понятие о дистанции и интервале. Правила подачи команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом. Ходьба с поворотами на углах. Переход с шага на бег и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. Размыкание от середины приставными шагами. Разновидности ходьбы, бега, прыжков, повторов, танцевальных шагов в сочетании с акробатикой.

2. ОРУ: на гимнастической стенке (индивидуально, парные и в две смены).

3. Акробатика: стойка на лопатках, «мост». Учебная комбинация.

4. Опорный прыжок. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.

Занятие №7

1. Строевые упражнения. Упражнения на внимание (типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включение строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам).

2. ОРУ в движении. Повторение комплекса ОРУ без предмета.

3. Акробатика: «мост», «шпагат». Учебная комбинация.

4. Конь-махи. Характеристика, устройство и установка снаряда. *Упражнения на полу: перемахи* в упоре присев на одной. *Круги*: в упоре присев на одной.

Занятие №8

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
2. ОРУ в движении – «проходной» способ.
3. Акробатика: длинный кувырок; переворот в сторону. Учебная практика: *группировки*: сидя, лёжа на спине, в приседе. Анализ. Оценка.
4. Перекладина низкая. Подъем переворотом в упор. Учебная комбинация.

Занятие №9

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
2. ОРУ в движении. Разучивание комплекса ОРУ.
3. Акробатика: *перекаты*: назад, вперёд, в сторону; стойка на руках; кувырок вперед, стойка на голове и руках; переворот в сторону. Учебная комбинация.
4. Брусья. Обучение кувырку вперед из седа ноги врозь.
5. Конь-махи. Устройство снаряда, перемахи одноименные и разноименные в упорах.

Занятие №10

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
2. ОРУ. Разучивание комплекса ОРУ. Учебная практика по проведению комплексов ОРУ. Хореография. Позиции ног, позиции рук, упражнения у опоры. Анализ. Оценка.
3. Вольные упражнения. Обучение длинному кувырку вперед, кувырку прыжком. Учебная комбинация.
4. Брусья разной высоты. Устройство снаряда. Смешанные висы и упоры (вис присев, вис лежа), седы (сед на бедре, сед углом). Обучение подъему толчком двух в упор на верхнюю жердь.
5. Перекладина низкая. Перемахи одноименные, разноименные. Обучение подъему правой в упор ноги врозь.
6. Опорный прыжок. Прыжок углом с косога разбега.

Занятие №11

1. Строевые упражнения. Учебная практика. Анализ. Оценка.
2. ОРУ. Учебная практика по проведению комплексов ОРУ. Анализ. Оценка.
3. Вольные упражнения. Обучение равновесию, стойке на руках. Учебная комбинация.
4. Брусья. Обучение: мужчины - подъем махом вперед из упора на руках; женщины – подъем махом вперед из упора на предплечьях.
5. Конь-махи. Обучение: одноименный круг. Учебная комбинация.
6. Кольца. Размахивания в висе, соскоки (махом вперед, махом назад).
7. Бревно. Вскоки в упор продольно одноименными перемахами, передвижения (на носках, в полуприседе).

Занятие №12

1. Строевые упражнения. *Перестроения*: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. последовательными поворотами в движении; дроблением и сведением; разведением и слиянием; уступами из шеренги и колонны.
2. ОРУ. Учебная практика по проведению комплексов ОРУ. Анализ. Оценка.
3. Брусья разной высоты. Обучение: подъем переворотом махом одной, толчком другой; перемах ноги врозь назад из виса лежа.
4. Перекладина низкая. Обучение: оборот вперед. Совершенствование: подъем одной в упор ноги врозь (мужчины). Обучение: подъем переворотом, поворот в упоре ноги врозь (женщины).
5. Опорный прыжок. Прыжок боком с косога разбега. Прыжок углом с косога разбега.

Занятие №13

1. Строевые упражнения. Повороты налево, направо, кругом в движении. Чередование ходьбы в полуприседе с ходьбой на носках с различным положением рук. Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги и с подниманием прямых ног: вперед, назад и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по шесть поворотом в движении. Размыкание приставными шагами в одну сторону.
2. ОРУ. Учебная практика по проведению комплексов ОРУ «раздельным» и «проходным» способами.
3. Вольные упражнения. Обучение: стойка на голове и руках (мужчины). Обучение: стойка на лопатках, кувырок вперед (женщины). Учебная комбинация.
4. Брусья. Обучение: кувырок в сед ноги врозь, стойка на плечах – опускание в упор углом (мужчины). Обучение: размахивания в упоре (женщины). Учебная комбинация.
5. Конь-махи. Обучение: соскок перемахом вперед с поворотом, после перемаха и перехода на тело коня в упор ноги врозь.
6. Кольца. Обучение: выкрут вперед в вис согнувшись (мужчины). Обучение соскок переворотом на низких кольцах (женщины).
7. Бревно. Обучение: равновесие, переменные шаги.

Занятие №14

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
2. ОРУ. Разучивание комплекса ОРУ.

3. Брусья разной высоты. Обучение: опускание в вис лежа на н/ж; опускание в упор на н/ж, соскок углом назад. Учебная комбинация.
4. Перекладина низкая. Обучение: оборот назад; спад-подъем завесом. Учебная комбинация.
5. Опорный прыжок. *Козёл в длину*: прыжок ноги врозь.
6. Кольца. Обучение: соскок переворотом (мужчины). Совершенствование пройденных элементов.
7. Бревно. Обучение: поворот в приседе кругом, поворот махом назад. Учебная комбинация.

Занятие №15

1. Строевые упражнения. Понятия (строй, шеренга, фронт, фланг, дистанция, направляющий, замыкающий, интервал), управление строем (команды, приказание, распоряжения, сигналы, личный пример, правила подачи команд).
2. Общеразвивающие упражнения на месте раздельным способом.
3. Вольные упражнения. Обучение: в/у (1-16 счетов). Учебная комбинация.
4. Брусья. Обучение: соскок углом через обе жерди. Учебная комбинация.
5. Конь-махи. Обучение: поворот кругом из упора ноги врозь вне с переходом на тело коня в упор и соскок. Учебная комбинация.

Занятие №16

1. Строевые упражнения. Строевые приемы выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре, и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом.
2. Общеразвивающие упражнения на месте раздельным способом.
3. Брусья разной высоты. Обучение спад-подъем завесом с перехватом за в/ж, в упор ноги врозь. Учебная комбинация.
4. Перекладина низкая. Обучение: подъем одной; из упора соскок отмахом с поворотом на 90°. Совершенствование пройденных элементов.
5. Опорный прыжок. Совершенствование ранее освоенных прыжков.

Занятие №17

1. Строевые упражнения. Перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д., с последовательными поворотами в движении). Передвижения (переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения).
2. Общеразвивающие упражнения на месте раздельным способом.
3. Кольца. Учебная комбинация из изученных элементов.
4. Бревно. Обучение: соскок прогнувшись махом одной, толчком другой. Учебная комбинация.

Занятие №18

1. Строевые упражнения. Перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д., с последовательными поворотами в движении). Передвижения (переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения).
2. Общеразвивающие упражнения проходным способом.
3. Вольные упражнения. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
4. Брусья. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
5. Брусья р/в. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
6. Перекладина низкая. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
7. Бревно. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.

Занятие №19

1. Строевые упражнения: *перестроения* из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д., с последовательными поворотами в движении. Передвижения: переход с шага на бег, из бега на шаг; смена ноги во время движения.
2. Общеразвивающие упражнения на месте раздельным способом с обручем.
3. Акробатика: техника выполнения акробатических упражнений и методика обучения: группировка, перекуты и их разновидность; «мост»; стойка на лопатках; кувырок вперед; кувырок назад. Учебная комбинация.
4. Брусья: техника выполнения гимнастических упражнений на брусьях и методика обучения: упоры, размахивания на предплечьях, руках; из упора на предплечьях, подъем махом назад; из упора на предплечьях, подъем махом вперед. Учебная комбинация.

Занятие №20-21

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.
2. Общеразвивающие упражнения поточным способом без предметов.
3. Вольные упражнения. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
4. Опорный прыжок. Обучение: совершенствование техники изученных прыжков.
5. Кольца. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.

6. Конь-махи. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
7. Брусья р/в. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.
8. Перекладина. Обучение: учебная комбинация из изученных элементов.

1 курс_II семестр

Занятие №22

1. Строевые упражнения. Упражнения на внимание (типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом, с включение строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам). Фигурная маршировка «Зигзаг». Расчет на 1-2 в движении. Бег в парах в сцеплении за руки перед телом. Перестроение из одной шеренги в две.

2. Общеразвивающие упражнения на месте раздельным способом с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения на месте раздельным способом со скакалкой.

3. Перекладина: техника выполнения гимнастических упражнений на перекладине и методика обучения: висы и упоры, их разновидности (вис, вис согнувшись сзади, спереди, упор, упор одной, упор сзади, перемахи в упоре); разновидности размахиваний; подъем переворотом в упор. Учебная комбинация.

4. Опорный прыжок: техника выполнения опорных прыжков и методика обучения: вскок в упор стоя на коленях, соскок прогнувшись: вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь через козла.

5. Кольца: техника выполнения гимнастических упражнений на кольцах и методика обучения: размахивания; махом вперед вис прогнувшись, вис согнувшись; из вися, согнувшись, «выкрут» назад. Учебная комбинация.

6. Конь-махи: техника выполнения гимнастических упражнений на кольцах и методика обучения: *махи ногами*: в упоре, в упоре сзади и в упоре ноги врозь правой (левой). Учебная комбинация.

Занятие №23

1. Строевые упражнения. Перестроения (дроблением и сведением, разведением и слиянием) - фигурная маршировка (диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлей, по спирали). Фигурная маршировка «Закрытая петля» и «Открытая петля». Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением.

2. Общеразвивающие упражнения на месте раздельным способом с гимнастическими палками.

3. Акробатика. Решение задач овладения знаниями, умениями и навыками основ техники акробатических упражнений и методикой обучения (по пройденному учебному материалу): перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост»; страховка и виды помощи.

4. Перекладина. Брусья. Брусья р/в. Решение задач овладения знаниями, умениями и навыками основ техники упражнений на брусьях, брусья р/в. перекладине и методикой обучения (по пройденному учебному материалу): размахивания, подъемы, обороты, соскоки.

Занятие №24

1. Строевые упражнения. Расчет на 1-2 в движении, «противоходы» шагом и бегом. Перестроение, из колонны по одному в колонну по два в движении (после предварительного расчета). Перестроения (дроблением и сведением, разведением и слиянием) - фигурная маршировка (диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлей, по спирали).

2. Общеразвивающие упражнения раздельным способом на гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения раздельным способом на скамейке.

3. Кольца. *Висы*: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, сзади, углом. *Размахивание*: в висе, в висе на согнутых руках; сгибание рук махом вперед, назад и дугой; разгибание рук и махом назад в вис, махом вперед в вис, в вис согнувшись и в вис прогнувшись. Учебная комбинация.

4. Опорный прыжок. *Козёл в ширину*: прыжок согнув ноги.

5. Конь-махи. *Махи ногами*: в упоре, в упоре сзади и в упоре ноги врозь правой (левой). Учебная комбинация.

6. Бревно. *Вскоки*: в упор продольно с дополнительной опорой на конец бревна; в упор продольно с опорой одной ногой в сторону; в сед на бедро; в упор ноги врозь правой (левой) одноимённым перемахом; в упор стоя на колене. Учебная комбинация.

Занятие №25

1. Строевые упражнения. Расчет строя по порядку. Строевые действия по команде: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Стой!», «Отставить!». Движения в обход. Бег. Перестроения из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Размыкание на вытянутые руки в движении.

2. Общеразвивающие упражнения. ОРУ без предмета. Стойки (основные положения). Основные положения прямыми руками и ногами. Движение туловищем. Приседы. Прыжки в чередовании с ходьбой.

3. Задачи, средства, формы и методы проведения подготовительной части урока гимнастики.

4. Акробатика. Обучение: кувырок назад в стойку на руках; кувырок вперед со стойки на руках (мужчины); два переворота в сторону слитно, мост наклоном назад и встать с помощью (женщины). Учебная комбинация.

5. Брусья. Обучение: подъем разгибом из вися согнувшись на концах брусьев в упор. Учебная комбинация.

6. Конь-махи. Обучение: круги разноименные из упора сзади. Учебная комбинация.

Занятие №26

1. Строевые упражнения. Выполнение команд: «На месте!», «Прямо!». Фигурная маршировка «Противоход» и «Змейка». Прыжки на одной и двух ногах в чередовании с ходьбой. Размыкание от середины с поворотами.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Точки зала. Движение по точки зала шагом и бегом. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Размыкание дугами.

2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Положения и движения согнутыми руками. Выпады. Движения туловищем. Махи ногами. Прыжки в сочетании с основными положениями рук.

3. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока гимнастики.

4. Брусья разной высоты. Обучение: перемахи ноги врозь вперед и назад из виса лежа на н/ж. Учебная комбинация.

5. Перекладина. Обучение: оборот назад в упоре. Учебная комбинация.

6. Опорный прыжок. Обучение: прыжок ноги врозь через козла в длину.

Занятие №27

1. Строевые упражнения. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий. Управление строем: точки зала, команды, приказание (распоряжения), сигналы и личный пример. Правила подачи команд. Форма рапорта. *Строевые приёмы*: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!»; выход из строя и возвращение в строй. Расчёт строя: по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т.д. на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево, кругом.

2. Общеразвивающие упражнения раздельным способом без предметов. *Терминология общеразвивающих упражнений (ОРУ)*.

3. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока.

4. Кольца. Обучение: подъем силой в упор (мужчины); раскачивание (женщины). Учебная комбинация.

5. Бревно. Обучение: вскок перемахом согнув ногу в упор ноги врозь с прямого разбега. Учебная комбинация.

6. Опорный прыжок. Обучение: прыжок согнув ноги через козла в длину.

Занятия №28

1. Строевые упражнения. Ходьба выпадами. Фигурная маршировка «Скращение». Изменение скорости движения: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же». Бег с выполнением поворота на 360^0 . Переступанием по звуковому сигналу. Перестроение из колонны по одному по два.

2. Общеразвивающие упражнения поточным способом без предметов.

3. Акробатика. Обучение: опускание из стойки на голове в упор лежа (мужчины); стойка на голове и предплечьях с помощью (женщины). Учебная комбинация.

4. Брусья. Обучение: подъем махом назад после кувырка вперед со стойки на плечах (мужчины); кувырок вперед (женщины). Учебная комбинация.

5. Конь-махи. Обучение: скращения после одноименного перемаха. Учебная комбинация.

Занятия №29

1. Строевые упражнения. Движение в обход. Ходьба на носках с движением рук на пояс и за голову. Фигурная маршировка «Спираль».

2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Движения дугой, руками из различных исходных положений. Круговые движения, руками, туловищем, головой из различных исходных положений.

3. Брусья разной высоты. Обучение: подъем разгибом из виса лежа на н/ж; подъем разгибом в упор на в/ж из виса присев на одной на н/ж. Учебная комбинация.

4. Перекладина. Обучение: подъемы после спада с перемахом ноги врозь правой, разгибом, вперед (мужчины); соскок боком с поворотом с опорой одной ногой сбоку о перекладину (женщины). Учебная комбинация.

5. Опорный прыжок. Обучение: прыжок согнув ноги через козла в длину (мужчины); прыжок ноги врозь через козла в ширину (женщины).

Занятия №30

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения без предмета: проведение раздельным, поточным, проходным и игровым способом.

3. Учебная практика: проведение подготовительной части урока гимнастики. Анализ. Оценка.

4. Акробатика. Обучение: переворот вперед, переворот с опорой на руки и голову (мужчины); шпагат скольжением (женщины). Учебная комбинация.

5. Брусья. Обучение: кувырки вперед и назад со стойки на плечах, стойка на плечах после подъемов махом вперед или разгибом. Учебная комбинация.

6. Конь-махи. Обучение: соскок боком из упора вне и после перемаха. Учебная комбинация.

7. Кольца. Обучение: оборот вперед согнувшись из упора. Учебная комбинация.

8. Бревно. Обучение: поворот на одной ноге, другая согнута вперед после танцевальных шагов. Учебная комбинация.

Занятия №31

1. Строевые упражнения: построение из одной колонны в две и обратно на месте. Различные варианты ходьбы в сцепление за руки и их перемена. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами; ходьба

приставными и скрестными шагами вперед и в сторону. Бег спиной вперед. Упражнение на внимание, задание типа внезапности. Перестроение из одной шеренги в три по расчету «6, 3, на месте».

2. Общеразвивающие упражнения с использованием пройденного материала на предыдущих занятиях. Упражнения на растягивание.

3. Учебная практика: проведение подготовительной части урока. Анализ. Оценка.

4. Брусья разной высоты. Обучение: соскок через стойку на руках на н/ж с поворотом; оборот вперед в упоре ноги врозь на н/ж. Учебная комбинация.

5. Перекладина. Обучение: размахивания в висе; подъем махом назад с помощью, соскок углом назад с поворотом кругом из виса. Учебная комбинация.

6. Опорный прыжок. Обучение: прыжок ноги врозь через козла в длину.

Занятия №32

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения поточным способом без предметов.

3. Вольные упражнения. Учебная комбинация из изученных элементов

4. Опорный прыжок. Совершенствование техники изученных прыжков.

5. Кольца. Учебная комбинация из изученных элементов.

6. Конь-махи. Учебная комбинация из изученных элементов.

7. Перекладина. Учебная комбинация из изученных элементов.

8. Брусья р/в. Учебная комбинация из изученных элементов.

9. Бревно. Учебная комбинация из изученных элементов.

Занятия №33

1. Учебная практика: проведение подготовительной и основной части урока. Анализ. Оценка.

2. Кольца. Обучение: соскок выкрутом назад (мужчины); соскок махом назад на каче вперед (женщины). Учебная комбинация.

3. Бревно. Обучение: комбинация из 3-х разных прыжков. Учебная комбинация.

4. Акробатика. Обучение: «рондат». Учебная комбинация.

5. Брусья. Обучение: соскок махом вперед с поворотом кругом. Учебная комбинация.

6. Конь-махи. Совершенствование изученных элементов.

7. Брусья разной высоты. Совершенствование изученных элементов.

8. Перекладина. Обучение: соскок дугой из упора (мужчины); подъем силой с помощью (женщины).

9. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

Занятия №34

1. Строевые упражнения: *фигурная маршировка*: обход; диагональ; противоход; змейка; открытая и закрытая петля; по кругу; открытая и закрытая спираль. *Размыкания*: на вытянутые руки в движении; от середины и в одну сторону приставными шагами, то же с поворотами, прыжками без поворота и с поворотом. *Передвижения*: переход с шага на бег и с бега на шаг; смена ноги во время движения. *Ходьба*: обычным и строевым шагом; приставными шагами; на носках; на пятках; на наружных и внутренних сводах стоп; перекатом с пятки на носок; в полуприседе и приседе; с хлопками; с различными положениями прямых и согнутых рук; скрестными шагами в сторону; высоко поднимая бедро; спиной вперед.

2. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке (в две смены, поочередно, индивидуально, в парах, групповые - со скамейкой).

3. Акробатика. Совершенствование изученных элементов.

4. Брусья. Совершенствование изученных элементов.

5. Конь-махи. Совершенствование изученных элементов.

6. Кольца. Обучение: соскок переворотом ноги врозь. Учебная комбинация.

7. Бревно. Обучение: соскок движением в стойку на руках. Учебная комбинация.

Занятия №35

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

3. Брусья разной высоты. Совершенствование изученных элементов.

4. Перекладина. Совершенствование изученных элементов.

5. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

Занятия №36

1. Строевые упражнения: ходьба с изменением скорости движения в зависимости от музыкального сопровождения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом в одну сторону; бег, сгибая ноги назад.

2. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика в проведении ОРУ без предмета. Запись ОРУ (из пройденного материала по показу).

3. Проведение учебного урока гимнастики: подготовительная часть (ОРУ по типу ритмической гимнастики с использованием гимнастической стенки); основная часть (обучение гимнастическим элементам), эстафета; заключительная часть – подведение итогов урока. Анализ. Оценка.

4. Основы структурного анализа гимнастических упражнений: акробатика, брусья, опорный прыжок.

Занятия №37

1. Строевые упражнения: *перестроения*: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. последовательными поворотами в движении; дроблением и сведением; разведением и слиянием; уступами из шеренги и колонны. *Бег*: бег с высоким подниманием бедра; боком (скрестными шагами); в сцеплении за руки; спиной вперёд. *Быстро чередуемые прыжки*: на двух ногах; в стойку ноги врозь и вместе; в стойку ноги врозь и скрестно; на одной ноге с продвижением вперёд, назад и в сторону. *Упражнения на внимание*: задания, выполняемые в движении шагом и бегом, с включением элементов строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками и т.д.; по звуковому и зрительному сигналам.

2. Общеразвивающие упражнения с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов.

3. Акробатика. *Кувырки*: вперёд и назад из различных исходных положений в различные конечные положения, в сцеплении в парах и в шеренгах; длинный кувырок; кувырок прыжком. Учебная комбинация.

4. Брусья. Методика и технология обучения: *упоры*: упор на предплечьях, на руках, упор углом. *Размахивания*: в упоре на предплечьях, в упоре. Учебная комбинация.

5. Конь-махи. *Перемахи*: в упоре на ручках вне, согнув ноги, одноимённые вперёд и назад из упора, упора ноги врозь правой (левой); и упора сзади. Учебная комбинация.

6. Кольца. *Соскоки*: махом назад и вперёд из виса; махом назад из виса согнувшись; переворотом назад из виса прогнувшись. Учебная комбинация.

7. Бревно. *Статические положения*: вертикальное равновесие; стоя на одной поперёк и продольно; выпады продольно и поперёк. Учебная комбинация.

Занятия №38

1. Проведение урока гимнастики: подготовительная часть (ОРУ поточным способом без предметов); основная часть (обучение гимнастическим элементам), эстафеты; заключительная часть – подведение итогов. Анализ. Оценка.

2. Основы структурного анализа гимнастических упражнений: кольца, акробатика, конь-махи.

Занятия №39

1. Строевые упражнения: *перестроения*: из одной шеренги в три на месте; из колонны по одному в колонну по два в движении; из шеренги в колонну по три и по четыре захождением плечом в отделениях, из одного круга в два.

2. Общеразвивающие упражнения в парах.

3. Акробатика. Методика и технология обучения: длинный кувырок; кувырок прыжком. Учебная комбинация.

4. Брусья. Методика и технология обучения: кувырок вперед из седа ноги врозь; кувырок вперед из стойки на плечах. Учебная комбинация.

5. Конь-махи. Методика обучения: взмахи ногами в упоре сзади; перемах из упора сзади. Учебная комбинация.

6. Брусья разной высоты. *Смешанные висы и упоры*: вис присев, вис лёжа (и их разновидности), вис лёжа сзади; сед на бедре, сед углом на нижней жерди; переходы из смешанных висов в упор в виде учебных комбинаций.

7. Перекладина. Методика и технология обучения: *Обороты*: вперёд и назад в упоре ноги врозь правой (левой), назад в упоре. Учебная комбинация.

8. Опорный прыжок. Методика и технология обучения: *конь в ширину*: прыжок согнув ноги и ноги врозь.

9. Кольца. Подъем махом назад (в порядке ознакомления). Учебная комбинация.

10. Бревно. *Методика обучения*: вскоки: в сед на бедре, в упор ноги врозь правой, в упор стоя на колене. Статические положения: вертикальное равновесие, стоя на одной поперек и продольно, выпады продольно и поперек.

Занятия №40

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

3. В/упражнения. Методика обучения: горизонтальное равновесие на одной. Стойка на руках. Учебная комбинация.

4. Брусья. Методика обучения: кувырок вперед из размахивания. Учебная комбинация.

5. Опорный прыжок. Методика и технология обучения: прыжок ноги врозь через козла в ширину; прыжок боком через коня в ширину.

6. Конь-махи. Одноимённый перемах с поворотом кругом и переходом на тело коня из упора ноги врозь левой; круг одной. Учебная комбинация.

7. Брусья разной высоты. Методика обучения: размахивание изгибами на верхней жерди. Опускание вперед в вис лёжа на н/ж из упора на в/ж. Учебная комбинация.

8. Перекладина. Спад назад в вис на одной и в вис согнувшись, подъем одной после спада и виса углом. Учебная комбинация.

9. Бревно. Передвижения: полуприседа, шагами галопа. Учебная комбинация.

Занятия №41

1. Строевые упражнения: *размыкания*: по уставу вооружённых сил Российской Армии, приставными шагами, дугами вперёд и назад. *Ходьба*: выпадами, приставными шагами вперёд, спиной вперёд, в сцеплении за руки. *Бег*: с подниманием прямых ног вперёд и назад, сгибая ноги назад, широкими прыжками с ноги на ногу. *Передвижения*: изменения скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Полшага!», «Полный шаг!».

2. Общеразвивающие упражнения: без предметов; вдвоём и с сопротивлением; на гимнастической стенке (индивидуально, парные и в две смены); на гимнастической скамейке (в две смены, поочередно, индивидуально, в парах, групповые - со скамейкой); с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов.

3. В/упражнения. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (в порядке ознакомления). Учебная комбинация.

4. Брусья. Методика обучения: *подъёмы*: махом вперёд и назад из размахивания в упоре на предплечьях в седы и упоры. Учебная комбинация.

5. Опорный прыжок. Методика и технология обучения: *козёл в длину*: прыжок ноги врозь. Совершенствование изученных прыжков.

Занятия №42

1. Строевые упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения: закрепление ранее освоенных упражнений.

3. В/упражнения. Совершенствование учебных комбинаций.

4. Брусья. Совершенствование учебных комбинаций.

5. Конь-махи. Совершенствование учебных комбинаций.

6. Брусья разной высоты. Совершенствование учебных комбинаций.

7. Перекладина. Совершенствование учебных комбинаций.

8. Опорный прыжок. Совершенствование изученных прыжков.

9. Бревно. Совершенствование учебных комбинаций.

10. Кольца. Совершенствование учебных комбинаций.

Занятия №43

Практическая сдача *зачетных комбинаций*: вольные упражнения, перекладина, брусья, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья р/в, бревно (выполнение на оценку комбинаций на снарядах гимнастического многоборья).

6. Образовательные технологии

№	Вид и тема занятий (лекция; пр. р.; лаб. р.)	Используемые образовательные технологии	Количество часов
1	Лекция: «Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	«Лекция-визуализация»	2
	Лекция: «Гимнастическая терминология»	«Проблемная лекция»	2
	Лекция: «Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	«Лекция-презентация»	2
	Лекция: «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	«Проблемная лекция»	2
	Лекция: «Планирование учебно-тренировочной работы в гимнастике»	«Лекция-презентация»	2
2	Практические занятия: «Строевые упражнения»	Педагогическая технология «программированного обучения»	4
	Практические занятия: «Общеразвивающие упражнения»	«Кейс-технология»; «технология проектного обучения»	6
	Практические занятия: «Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям»	«Кейс-технология»; «технология проектного обучения»	10
Итого			30

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Форма отчетности
1	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	Написание реферата	8	Реферат
2	«Гимнастическая терминология»	Конспектирование; написание реферата	12	Проверка конспектов; тестирование; реферат
3	«Предупреждение трав-	Написание реферата	10	Реферат

	матизма на занятиях гимнастикой»			
4	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	Написание реферата	12	Реферат
5	«Планирование учебно-тренировочной работы в гимнастике»	Написание реферата	10	Реферат
6	«Строевые упражнения»	Конспектирование	12	Проверка конспектов; тестирование
7	«Общеразвивающие упражнения»	Конспектирование	8	Проверка конспектов; тестирование
7.1	«Проектирование, организация и проведение комплексов ОРУ»	Проектирование (конструирование) комплексов ОРУ	6	Проверка проектов
8	«Упражнения гимнастического многоборья: освоение техники выполнения гимнастических упражнений»	Конспектирование; практическое освоение учебных (зачетных) комбинаций на гимнастических снарядах	20	Проверка конспектов; контрольные нормативы
9	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям школьной программы»	Проектирование (конструирование) процесса обучения гимнастическим упражнениям в соответствии с конкретно поставленными задачами обучения.	22	Проверка проектов

Примечание: тесты по темам (модулям) дисциплины приводятся в комплекте оценочных средств (включено в ФОС дисциплины «Гимнастика»).

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	Форма отчетности
1	«Гимнастика в отечественной системе физического воспитания»	Написание реферата	8	Реферат
2	«Гимнастическая терминология»	Конспектирование; написание реферата	12	Проверка конспектов; тестирование; реферат
3	«Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой»	Написание реферата	10	Реферат
4	«Основы обучения гимнастическим упражнениям»	Написание реферата	12	Реферат
5	«Планирование учебно-тренировочной работы в гимнастике»	Написание реферата	10	Реферат
6	«Строевые упражнения»	Конспектирование	12	Проверка конспектов; тестирование
7	«Общеразвивающие упражнения»	Конспектирование	8	Проверка конспектов; тестирование
7.1	«Проектирование, организация и проведение комплексов ОРУ»	Проектирование (конструирование) комплексов ОРУ	6	Проверка проектов
8	«Упражнения гимнасти-	Конспектирование;	20	Проверка

	ческого многоборья: освоение техники выполнения гимнастических упражнений»	практическое освоение учебных (зачетных) комбинаций на гимнастических снарядах		конспектов; контрольные нормативы
9	«Методика и технология обучения гимнастическим упражнениям школьной программы»	Проектирование (конструирование) процесса обучения гимнастическим упражнениям в соответствии с конкретно поставленными задачами обучения.	22	Проверка проектов

Примерная тематика реферативных работ

1. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
2. Советские и российские гимнасты на международной арене.
3. Гимнастика как одно из эффективных средств и методов физического воспитания.
4. Оздоровительные виды гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
6. Спортивные виды гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
7. Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
8. Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
9. Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
10. Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
11. Проблема травматизма на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
12. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой (виды страховки и помощи; самостраховка в предупреждении травм и успешности овладения гимнастическими упражнениями).
13. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов.
14. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
15. Акробатические упражнения.
16. Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на перекладине.
17. Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на брусьях.
18. Строевые упражнения (характеристика, классификация).
19. Общеразвивающие упражнения без предмета.
20. Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.
21. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.
22. Общеразвивающие упражнения с предметами.
23. Характеристика и классификация опорных прыжков.
24. Характеристика гимнастических снарядов, подсобного инвентаря и оборудования гимнастических залов и площадок.
25. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.
26. Спортивная тренировка в гимнастике: физическая подготовка.
27. Спортивная тренировка в гимнастике: техническая и тактическая подготовка.

8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Очная форма обучения

Компетенция	Этапы формирования				
	Л1	Л2	Л3	Л4	Л5
ПК-1	+		+	+	+
ПК-11	+	+	+	+	+
ПК-14			+	+	

Компетенция	Этапы формирования											
	ПР1	ПР 2	ПР3	ПР4	ПР5	ПР6	ПР7	ПР8	ПР9	ПР10	ПР11	ПР12
ПК-1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ПК-11									+	+	+	+
ПК-14	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ПР13	ПР14	ПР15	ПР16	ПР17	ПР18	ПР19	ПР20	ПР21	ПР22	ПР23	ПР24
ПК-1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ПК-11				+	+	+	+					
ПК-14												
	ПР25	ПР26	ПР27	ПР28	ПР29	ПР30	ПР31	ПР32	ПР33	ПР34	ПР35	ПР36
ПК-1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ПК-11	+	+	+	+					+	+	+	+
ПК-14	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ПР37	ПР38	ПР39	ПР40	ПР41	ПР42	ПР43					
ПК-1	+	+	+	+	+	+	+					
ПК-11		+	+	+								
ПК-14	+	+	+	+	+	+	+					

Заочная форма обучения

Компетенция	Этапы формирования
	Л1
ПК-1	+
ПК-11	
ПК-14	

Компетенция	Этапы формирования						
	ПР1	ПР 2	ПР3	ПР4	ПР5	ПР6	ПР7
ПК-1	+	+	+	+	+	+	+
ПК-11			+		+	+	
ПК-14	+	+	+	+	+	+	+

8.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала (или зачет/незачет)	
		Зачтено	Не зачтено
ПК-1 способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теорию и методику гимнастики; - дидактические методы и технологии для решения задач обучения учащихся спортивным двигательным действиям - гимнастическим упражнениям; - методы контроля и оценивания знаний, умений и навыков учащихся; - показатели качества обучения гимнастическим упражнениям и средства его достижения; - механизмы (алгоритмы) осуществления средств обеспечения технологированных педагогических (дидактических) процессов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и практически использовать современные дидактические методы и технологии соответствующие целям и задачам учебно-тренировочного занятия по гимнастике; - использовать современные методы и средства контроля и коррекции учебной деятельности обучающихся; - анализировать основные закономерности развития современной спортивной гимнастики; - предлагать собственное видение проблемы контроля и повышение качества обучения гимнастическим упражнениям; - использовать современные дидактические технологии в профессиональной деятельности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками дидактического проектирования и разработки технологий обучения гимнастическим упражнениям; - навыками использования дидактических методов и технологий в процессе проведения учебно-тренировочных занятий гимнастикой; - навыками педагогического контроля; - методиками определения качества обучения, уровня знаний, умений и навыков учащихся; 	<p>Тком.: содержательный ответ, требующий незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочеты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.</p> <p>По остальным позициям ответ соответствует требованиям, предъявляемым к удовлетворительному ответу.</p> <p>Мком.: студент выполнил намеченные на курс обучения методико-практические задания; в целом овладел методикой и технологией обучения гимнастическим упражнениям; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проектными умениями – создания проектов учебного процесса; владеет способами решения различных педагогических ситуаций; студент проявивший инициативу, но в проведении отдельных видов заданий допускавший незначительные ошибки.</p>	<p>Тком.: содержание материала не раскрыто. Ответ требует серьезных дополнений, не последователен и не логичен, не содержит обобщений и выводов. Студент испытывает значительные затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, неадекватно реагирует на дополнительные вопросы, не понимает основные положения учебного материала, практически не оперирует основными понятиями дисциплины.</p> <p>Мком.: ставится студенту, который не выполнил большую часть методико-практических заданий, не обнаружил удовлетворительных теоретических знаний, не овладел методикой гимнастики и проектными умениями в их практической реализации; допускал грубые ошибки в планировании (проектировании) и проведении учебных занятий (или их частей) гимнастики.</p>

<p>ПК-11 способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теорию и методику гимнастики; - технологию тренировки в детско-юношеском спорте; спортсменов массовых разрядов по спортивной гимнастике; - индивидуальные и половые особенности начинающих спортсменов, темпы биологического созревания; - этапы проектирования, способы организации и управления деятельностью учащегося на занятиях гимнастикой: в процессе проведения строевых и общеразвивающих упражнений; способы проведения и выполнения ОРУ; структуру учебно-тренировочного занятия, основные средства и методику (технологию) проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия; - причины травматизма на занятиях гимнастикой и меры по их предупреждению. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать (проектировать) перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий гимнастикой; - планировать (проектировать) мероприятия по профилактике травматизма на занятиях гимнастикой; - применять средства гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся; - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий гимнастической направленности; - использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья; - подбирать средства и методы, адекватные поставленным учебно-тренировочным задачам. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий; - владеть методикой и технологией обучения строевым, общеразвивающим упражнениям, гимнастическим упражнениям на снарядах (в рамках программного материала), с использованием различных методических приемов и обучающих алгоритмов; - методами обучения и методическими приемами гимнастики, формами организации учебной деятельности учащихся (в рамках проведения учебно-тренировочного занятия по гимнастике и его отдельных частей), средствами гимнастики (гимнастическими упражнениями); - основами техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой; методическими приемами оказания помощи и страховки на занятиях гимнастикой. - техникой элементов (в рамках программного материала) спортивной гимнастики, а также приемами объяснения и демонстрации основных способов выполнения двигательных действий; - способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона. 	<p>Тком.: содержательный ответ, требующий незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочеты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.</p> <p>По остальным позициям ответ соответствует требованиям, предъявляемым к удовлетворительному ответу.</p> <p>Мком.: студент выполнил намеченные на курс обучения методико-практические задания; в целом овладел методикой и технологией обучения гимнастическим упражнениям; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проектными умениями – создания проектов учебного процесса; владеет способами решения различных педагогических ситуаций; студент проявивший инициативу, но в проведении отдельных видов заданий допуская незначительные ошибки.</p> <p>Пком.: выполнил комбинации на видах гимнастического многоборья и набрал в сумме – 42 и более баллов (М), 28 и более баллов (Ж).</p>	<p>Тком.: содержание материала не раскрыто. Ответ требует серьезных дополнений, не последователен и не логичен, не содержит обобщений и выводов. Студент испытывает значительные затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, неадекватно реагирует на дополнительные вопросы, не понимает основные положения учебного материала, практически не оперирует основными понятиями дисциплины.</p> <p>Мком.: ставится студенту, который не выполнил большую часть методико-практических заданий, не обнаружил удовлетворительных теоретических знаний, не овладел методикой гимнастики и проектными умениями в их практической реализации; допускал грубые ошибки в планировании (проектировании) и проведении учебных занятий (или их частей) гимнастики.</p> <p>Пком.: выполнил комбинации на видах гимнастического многоборья и набрал в сумме – менее 42 баллов (М), 28 баллов (Ж).</p>
<p>ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структуру этапов совершенствования техники гимнастических упражнений; - задачи, средства и методы тактической подготовки гимнастов; - приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений (элементов) техники и тактики. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять в процессе тренировочных за- 	<p>Показал удовлетворительные знания в определении состава технико-тактических действий гимнаста.</p> <p>Знает состав средств и методов тренировки спортсмена-гимнаста.</p> <p>Выполнил практический</p>	<p>Не знает состав технико-тактических действий гимнаста.</p> <p>Не знает состав средств и методов тренировки спортсмена-гимнаста.</p> <p>Не выполнил практический раздел -</p>

<p>особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>нятий основные гимнастические упражнения, в соответствии с требованиями к их техническому исполнению; - владеть технико-тактическими приемами спортивной гимнастики. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - арсеналом средств и методов технической и тактической подготовки в спортивной гимнастике.</p>	<p>раздел - выполнение гимнастических упражнений на снарядах гимнастического многоборья. Участвовал в квалификационных соревнованиях и показал результат (сумму баллов) отвечающий установленным нормативным требованиям учебной программы. Выполнил нормативы по общей и специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке.</p>	<p>Выполнение гимнастических упражнений на снарядах гимнастического многоборья. Не участвовал в квалификационных соревнованиях или не показал результат (сумму баллов) отвечающий установленным нормативным требованиям учебной программы. Не выполнил нормативы по общей и специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке гимнаста.</p>
--	---	---	--

Примечание: окончательная оценка по гимнастике выводится путем среднеарифметического значения всех трех критериев – *практического* (Пком.), *методического* (Мком.) и *теоретического* (Тком.) компонентов.

При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» - оценивается *теоретическими вопросами и тестированием* по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - *проектными методико-ориентированными заданиями и контрольными нормативами* выполнения комбинаций на снарядах гимнастического многоборья.

8.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

8.3.1. ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема: «Гимнастическая терминология»

1. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии:
 - а) понятность, наглядность, доступность;
 - б) доступность, точность, краткость;
 - в) ясность, образность, точность;
 - г) изобразительность, сокращенность, доходчивость.
2. Правильное положение рук в положении «упор присев»:
 1. Руки в стороны.
 2. Руки за голову.
 3. Руки на полу.
 4. Руки на коленях.
3. К движениям тела относятся упражнения:
 1. Присед.
 2. Наклоны в сторону.
 3. «Шпагат».
 4. Упоры.
4. Промежуточным положением рук является:
 1. Руки вверх.
 2. Руки в стороны.
 3. Руки назад.
 4. Руки вверх наружу.
 5. Руки вниз.

Тема: «Строевые упражнения»

1. Расстояние между занимающимися в глубину называется:
 1. Интервал.
 2. Ширина строя.
 3. Глубина строя.
 4. Дистанция.
2. Вариант ответа неправилен:
 1. По порядку – «Рассчитайсь»!
 2. По три - «Рассчитайсь»!
 3. По номерам - «Рассчитайсь»!
 4. На 9, 6, 3. на месте - «Рассчитайсь»!
3. К классификации строевых упражнений относится:
 1. Строевые приемы.

2. Передвижения.
3. Разновидности бега.
4. Размыкания и смыкания.

4. Интервал:

1. Это расстояние между «занимающимися» в глубину.
2. Это расстояние по фронту между «занимающимися».
3. Это расстояние между флангами.
4. Это расстояние между направляющим и замыкающим.

Тема: «Общеразвивающие упражнения»

1. Положение, из которого выполняется упражнение:
 - а) стойка «Смирно!»;
 - б) «исходное положение»;
 - в) сомкнутая стойка;
 - г) стойка «Вольно!».
2. Как осуществляется показ общеразвивающего упражнения преподавателем, стоящим лицом к колонне учащихся:
 - а) одновременно;
 - б) зеркально;
 - в) последовательно;
 - г) разноименно.
3. Не влияет на изменение нагрузки при выполнении ОРУ:
 1. Исходное положение.
 2. Количество повторений.
 3. Темп выполнения.
 4. Дыхание.
4. Упражнение не является упражнением для рук и плечевого пояса:
 1. Сгибание и разгибание рук.
 2. Круговые движения руками.
 3. Взмахи и рывковые движения.
 4. Поднимание на носках.

8.3.2. ВОПРОСЫ И КОМПЛЕКТ ТИПОВЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

Тема. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания

1. Дать определение понятия «Гимнастика». Перечислить задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике.
2. Назвать методические особенности гимнастики, раскрыть их содержание.
3. Назвать основные средства гимнастики. Дать характеристику отдельным средствам гимнастики.
4. Перечислить особенности образовательно-развивающих, оздоровительных и спортивных видов гимнастики.
5. п

Тема. Гимнастическая терминология

1. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
2. Способы образования терминов и их применение.
3. Термины, применяемые в различных видах гимнастики.
4. Особенности применения терминологии с детьми разного школьного возраста.
5. Назвать основные правила гимнастической терминологии. Классификация терминов гимнастики.
6. Использование *правил сокращений* слов и терминов в гимнастике.
7. Дать определение терминам: «основная стойка», «присед», «выпад», «широкая стойка, ноги врозь», «упор», «вис», «дуга», «наклон», «равновесие».
8. Дать определение терминам упражнений на гимнастических снарядах: «подъем», «оборот», «поворот», «мах», «соскок», «замах».
9. Дать определение терминам акробатических упражнений: «перекат», «группировка», «кувырок», «переворот», «мост».
10. Основные формы записи гимнастических упражнений: перечислить, раскрыть особенности.
11. Правила и формы записи ОРУ.
12. Правила и формы записи гимнастических упражнений на снарядах.
13. п

Тема. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

1. Перечислить основные причины (раскрыть особенности их проявления), которые могут привести к травме на занятиях по гимнастике.
2. Перечислить виды травм. Назовите приемы первой мед. помощи.
3. Дать определение понятиям: «страховка», «проводка», «фиксация», «подталкивание», «поддержка», «подкрутка», «комбинированные приемы оказания помощи», «самостраховка».

4. Перечислить требования к педагогу при осуществлении страховки.

5. п

Тема. Основы обучения 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.

9. п

Раздел. Строевые упражнения

1. Перечислить все группы строевых упражнений, дать характеристику каждой группе.

2. Перечислить основные рекомендации по обучению строевым упражнениям.

3. Дать определение терминам строевых упражнений: «строй», «шеренга», «колонна», «фланг», «фронт», «интервал», «дистанция», «противоход», «змейка».

4. Назвать основные строевые приемы.

5. Перечислить основные виды перестроений. Описать одно из перестроений.

6. Перечислить строевые упражнения, относящиеся к фигурной маршировке.

7. Перечислить строевые упражнения, относящиеся к группе «Размыкание и смыкание».

8. Проектное методико-практическое задание: разработать содержательную основу, написать конспект и провести (в рамках подготовительной части школьного урока) на учебной подгруппе: «обучение перестроениям на месте в шеренге», «обучение перестроениям на месте в колонне», «перестроение из одной колонны в три уступом», «перестроение уступами из шеренги».

9. п

Раздел. Общеразвивающие упражнения

1. Характеристика и классификация ОРУ.

2. Особенности применения гимнастической терминологии при проведении ОРУ.

3. Особенности применения конкретной терминологической записи ОРУ.

4. Описать процесс конструирования комплекса ОРУ.

5. Описать способы проведения ОРУ.

6. Методы обучения и методические приемы, используемые в процессе проведения ОРУ.

7. Проектное методико-практическое задание: сконструировать комплекс ОРУ (на основе освоенной ранее типовой схемы конструирования комплекса ОРУ и обучающего алгоритма проведения ОРУ) и практически реализовать на занятии.

8. п

Раздел. Упражнения гимнастического многоборья

1. Дать определение понятия: «техника гимнастического упражнения», «техника исполнения гимнастического упражнения».

Вольные упражнения:

1. Выполнить учебную/зачетную комбинацию из ранее пройденных элементов.

2. Проектное методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса и практическая реализация процесса обучения «кувырку вперед» («стойке на лопатках», «стойке на голове и руках», «кувырку вперед прыжком», «перевороту в сторону» и т.д.), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.

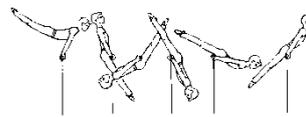
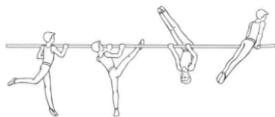
3. п



Перекладина:

1. Выполнить учебную/зачетную комбинацию из ранее пройденных элементов.
2. Проектное методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса и практическая реализация процесса обучения «подъему переворотом в упор» («подъему одной в упор», «перевороту в упоре» и т.д.), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.

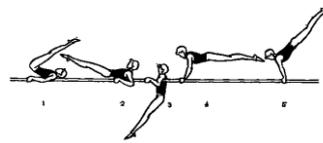
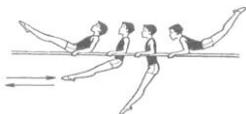
3. п



Брусья параллельные:

1. Выполнить учебную/зачетную комбинацию из ранее пройденных элементов.
2. Проектное методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса и практическая реализация процесса обучения «подъему махом назад в упор из упора на предплечьях» («силой стойке на плечах», «подъем махом назад (вперед) из упора на руках» и т.д.), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.

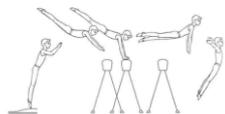
3. п



Опорный прыжок через козла:

1. Выполнить: а) опорный прыжок ноги врозь с замахом, и 2) опорный прыжок согнув ноги с замахом.
2. Проектное методико-практическое задание: создание проекта учебного процесса и практическая реализация процесса обучения «опорному прыжку ноги врозь через козла» («опорному прыжку через козла согнув ноги» и т.д.), на основе освоенной ранее модели процесса дидактического проектирования.

3. п



ОБЩИЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

к зачету/экзамену по дисциплине «Гимнастика» (по семестрам)

1 курс 1 семестр

1. Основные задачи курса «Гимнастика и методика преподавания».
2. Гимнастика как учебно-научная дисциплина.
3. Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.
4. Методические особенности гимнастики.
5. Современная классификация гимнастики по направленности.
6. Характеристика средств гимнастики.
7. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
8. Виды гимнастики оздоровительной направленности.
9. Виды гимнастики спортивной направленности.
10. Спортивная гимнастика как вид спорта.
11. Художественная гимнастика как вид спорта.
12. Спортивная акробатика как вид спорта.
13. Дайте краткую характеристику основных средств гимнастики.
14. Характеристика терминологии и ее значение.
15. Требования, предъявляемые к терминологии.
16. Правила гимнастической терминологии.
17. Термины общеразвивающих упражнений.
18. Основные группы строевых упражнений.
19. Назовите отличия команд от распоряжений.
20. Правила и формы записи упражнений.
21. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
22. Характеристика акробатических упражнений.
23. Характеристика упражнений на коне.
24. Характеристика спортивных опорных прыжков.

25. Характеристика прикладных опорных прыжков.
26. Характеристика упражнений на брусьях.
27. Характеристика упражнений на перекладине.
28. Характеристика упражнений на кольцах.
29. Характеристика упражнений на брусьях разной высоты.
30. Характеристика упражнений на бревне.
31. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.
32. Предупреждение травматизма на занятиях спортивной гимнастикой.
33. Умения и навыки в гимнастике.
34. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.
35. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.
36. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
37. Методы, приемы и условия обучения в гимнастике.
38. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
39. Методика исправления ошибок в спортивной гимнастике.
40. Методика обучения опорному прыжку в упор присев и соскок прогнувшись.
41. Методика обучения опорному прыжку боком через коня.
42. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
43. Методика обучения опорному прыжку углом через козла с косого разбега.
44. Методика обучения перемаху ноги врозь в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.
45. Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом направо из седа на левом бедре на н/ж.
46. Методика обучения перемаху ноги вместе в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.
47. Методика обучения перемаху правой в сед ноги врозь из стойки продольно на бревне.
48. Методика обучения кувырку вперед.
49. Методика обучения кувырку назад.
50. Методика обучения стойке на лопатках.
51. Методика обучения «мосту» в акробатике.
52. Методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
53. Методика обучения стойке на голове и руках.
54. Методика обучения махам вперед, назад в упоре на брусьях.
55. Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях.
56. Методика обучения соскоку прогнувшись махом назад на брусьях.
57. Методика обучения перевороту в упор на низкой перекладине.
58. Методика обучения обороту назад в упор на низкой перекладине.
59. Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.

1 курс 2 семестр

1. Методические особенности гимнастики.
2. Классификация ОРУ (общеразвивающие упражнения).
3. Составление комплексов ОРУ.
4. Методика проведения ОРУ.
5. Правила подбора ОРУ.
6. Характеристика ОРУ с предметами.
7. ОРУ как средство воспитания физических качеств.
8. ОРУ как средство формирования правильной осанки.
9. ОРУ с предметами, особенности их проведения.
10. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
11. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.
12. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
13. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой.
14. Методика обучения приемам страховки и помощи.
15. Методика проведения разминочного комплекса ОРУ в подготовительной части занятия.
16. Методика проведения заключительной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
17. Методика проведения отдельных частей занятий гимнастикой.
18. Упражнения на гимнастической стенке.
19. Упражнения на гимнастической скамейке.
20. Упражнения в парах.
21. Упражнения с гимнастической палкой.
22. Характеристика акробатических упражнений.
23. Характеристика спортивных опорных прыжков.
24. Характеристика упражнений на брусьях.
25. Характеристика упражнений на перекладине.
26. Характеристика упражнений на брусьях разной высоты.
27. Характеристика упражнений на бревне.
28. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.
29. Предупреждение травматизма на занятиях спортивной гимнастикой.
30. Умения и навыки в гимнастике.
31. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.

32. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
33. Методы, приемы и условия обучения в гимнастике.
34. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
35. Методика обучения опорному прыжку в упор присев и соскок прогнувшись.
36. Методика обучения опорному прыжку боком через коня.
37. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
38. Методика обучения опорному прыжку углом через козла с косого разбега.
39. Методика обучения перемаху ноги врозь в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.
40. Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом направо из седа на левом бедре на н/ж.
41. Методика обучения перемаху ноги вместе в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.
42. Методика обучения перемаху правой в сед ноги врозь из стойки продольно на бревне.
43. Методика обучения кувырку вперед.
44. Методика обучения кувырку назад.
45. Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях.
46. Методика обучения перевороту в упор на низкой перекладине.
47. Методика обучения обороту назад в упор на низкой перекладине.
48. Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.
49. Методика обучения махам влево вправо на коне.
50. Методика обучения перемахам левой правой на коне.
51. Методика обучения махам вперед назад в висе на кольцах.
52. Методика обучения соскоку махом назад на кольцах.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

8.4.1. МАКЕТЫ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Вопросы для практического занятия
по дисциплине «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 исказившие 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 разноуровневых проектных и методико-практических заданий
(репродуктивный уровень)
 Кафедра спортивных дисциплин

Методико-практические задания репродуктивного уровня по дисциплине «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 и методико-практических заданий
(репродуктивный и творческо-репродуктивный уровни)
 Кафедра спортивных дисциплин

Проектные методико-практические задания по дисциплине «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 проведения урока гимнастики (фрагмента урока) происходит по следующим критериям:

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 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 количество подводящих упражнений, используемых методических приемов, слабое владение организационными формами учебной деятельности) при решении поставленной задачи индивидуального задания, наличие ошибок (50%) в терминологическом обеспечении урока.
«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 проектных методико-практических заданий
(творческо-репродуктивный уровень)
 Кафедра спортивных дисциплин

Проектные методико-практические задания по дисциплине «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 косого 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 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 количество подводящих упражнений, используемых методических приемов, слабое владение организационными формами учебной деятельности) при решении поставленной задачи индивидуального задания, наличие ошибок (50%) в терминологическом обеспечении урока.
«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

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

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

1. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
 2. Советские и российские гимнасты на международной арене.
 3. Гимнастика как одно из эффективных средств и методов физического воспитания.
 4. Оздоровительные виды гимнастики.
 5. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
 6. Спортивные виды гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
 7. Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
 8. Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
 9. Правила и форма записи общеразвивающих, акробатических и вольных упражнений.
 10. Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
 11. Проблема травматизма на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
 12. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой (виды страховки и помощи; самостраховка в предупреждении травм и успешности овладения гимнастическими упражнениями).
-
п.....

Критерии оценки: оценка – *подготовить и защитить реферат - 1 балл.*

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 «докладываю, 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.

Оценка работы с тестовыми заданиями:

- 0-20 % правильных ответов оценивается как «неудовлетворительно»;
30-50% - «удовлетворительно»;
60-80% - «хорошо»;
80-100% – «отлично»

Критерии оценки на промежуточной аттестации

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» выставляется студенту при положительной оценке по трем показателям: **1)** освоение практического раздела (зачетные комбинации на снарядах гимнастического многоборья); **2)** владение методикой и технологией обучения гимнастическим упражнениям (результаты выполнения *методико-практических заданий*); **3)** теоретический раздел.

Освоение **первого раздела** оценивается по следующим критериям: выполнить комбинации видов мужского (женского) многоборья, продемонстрировав технику исполнения с суммой оценок в многоборье (по 10-балльной шкале на каждом виде многоборья):

Оценка	баллы	
	мужчины	женщины
«зачтено»	не менее 42,0	не менее 28,0

Освоение **второго и третьего** разделов оценивается по рейтинговой системе учета успеваемости студентов (по результатам - посещения занятий, устных опросов, контрольных письменных работ, выполнение методико-практических заданий, защиты реферата, тестирования). Шкала перевода суммы рейтинговых баллов в традиционную систему следующая:

от 0 до 50 баллов – «неудовлетворительно» (**не зачтено**);

от 51 до 64 баллов - «удовлетворительно» (**зачтено**);

Примечание: более подробно общие критерии оценивания видов деятельности студентов по разделам (модулям) дисциплины представлены в ФОС (прилагается к РПУД «Гимнастика»).

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование литературы	Место-нахождение	Кол-во экз.
Основная литература			
1	Журавин М.Л. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: «Академия», 2009. 6-е изд. 448 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	100
2	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: «ВЛА-ДОС», 2003. 448 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	100
3	Баршай В.М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Изд. 2-е, доп. и перераб. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 332 с.	Фундаментальная библиотека ДГПУ	10
Дополнительная литература			
1	Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Гимнастика. М.: «Советский спорт», 2005. Вып. 4. 72 с.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
2	Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. М.: «Терра-Спорт». 2002. 208 с.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
3	Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. М., 2001.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
4	Гимнастика / Под общ. ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1969. 423 с.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
5	Гимнастика / Под общ. ред. А.Т. Брыкина. М., 1971. 351 с.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
6	Гимнастика / Под ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. М., 1977. 422 с.	Науч. электр. библи. каф. СД	1
7	Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смоленского. М., 1987. 336 с.	Науч. электр. библи. каф. СД	1

8	Глейberman А.Н. Групповые упражнения без предметов. М, 2004. 232 с.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
9	Глейberman А.Н. Упражнения в парах. М, 2005. 256 с.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
10	Дидактические методы физического воспитания и технологии обучения: учебное пособие / О.М. Омаров, Э.А. Кашкаева, Б.М. Борлакова. Махачкала: ДГПУ, 2017. 246 с.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	5
11	Журавин М.Л. Методические рекомендации по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой. М., 1988.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
12	Залетаев И.И., Полиевский С.А. Общеразвивающие упражнения. М., 2002. 120 с.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
13	Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
14	Омаров О.М., Кашкаева Э.А. Проектирование процесса обучения в практике работы современного педагога физической культуры // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2015. №4. С. 60-69.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
15	Палыга В.Д. Гимнастика. М., 1982. 288 с.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
16	Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М., 2000.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
17	Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М., 2003.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
18	Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР, ШВСМ. М.: Советский спорт, 2005. 420 с.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
19	Теория и методика гимнастики / Под ред. В.И. Филипповича. М., 1971. 447 с.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1
20	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е изд. М., 2003. 480 с.	Науч. электр. библиограф. каф. СД	1

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. www.teoriya.ru – журналы «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm - журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> - Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование Федеральный портал.
5. www.fismag.ru - журнал «Физическая культура и спорт».
6. elibrary.ru - Научная электронная библиотека.

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Гимнастика»

11.1. 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 приобретенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «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 – лекции. 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.

11.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

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

Для проведения и выполнения методико-практических (компетентностно-ориентированных) заданий разработано учебное пособие, в котором подробно расписаны цель данной работы, использованное оборудование, технология и критерии оценки выполняемых проективных работ – проекты обучения гимнастическим упражнениям.

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.

11.3. 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.

12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Компьютерные презентации по темам дисциплины; электронные учебные издания, в том числе разработанные ППС кафедры *спортивных дисциплин*; видеоматериалы для лекционных и практических занятий, необходимые для освоения учебной дисциплины (модуля).

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Программы образовательные, рабочая программа дисциплины «Гимнастика», поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала, ТСО по дисциплине.

2. Видеоролики (видеофильмы, «кольцовки»), плакаты, стенды, слайды по различным разделам учебной программы.

3. Учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.

4. Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

5. Методические рекомендации по самостоятельной работе студента, графики контроля.

6. Тексты: государственных образовательных стандартов общего среднего образования по физической культуре; обязательного минимума содержания среднего общего образования образовательной области «Физическая культура»; Закона РФ «Об образовании»; основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Лекционные занятия:

a. комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;

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

Практические занятия:

c. презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук.

Прочее:

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

Для обеспечения данной дисциплины, кроме того, необходимы:

- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (гимнастический конь с ручками; гимнастический мост; гимнастический козел; гимнастическое бревно; гимнастический конь; перекладина; брусья параллельные; кольца;
- гимнастические маты;
- гантели, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенка и скамейки.