Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

УТВЕРЖДАЮ
И.о. начальника УМУ
_____
«___» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.08 «ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ 2»
Б1.О.08.08 ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения – очная, заочная
Год приема - 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	1	144		64			80	зачет
	2	108	18	30			60	зачет с оценкой
	3	108		48		9	51	экзамен
		360	**18**	**142**		**9**	**191**	
заочная	1 курс	252	2	18		6	226	зачет; зачет с оценкой
	2 курс	108		10		6	92	экзамен
		360	**2**	**28**		**12**	**318**	

Махачкала, 2025

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» является формирование готовности студентов к преподаванию раздела «Гимнастика с элементами акробатики» предмета «Физическая культура» на различных ступенях общеобразовательной школы на основе специальных знаний и умений в области теории гимнастики (образовательно-развивающей, спортивной и оздоровительной) и методики ее преподавания, обогащения студентов двигательным опытом в области гимнастики с учетом их физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также овладение ими профессионально-прикладными умениями и навыками для решения педагогических задач учебно-воспитательного процесса в рамках урочной и внеурочной деятельности по гимнастике при должном обеспечении безопасности жизни и здоровья обучающихся, в области организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по гимнастике.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.08.08 «Гимнастика с методикой преподавания» относится **обязательной части Предметно-методическому модулю 2** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура».

Дисциплина Б1.О.08.08 «Гимнастика с методикой преподавания» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физическая культура и спорт», «История физической культуры», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика физического воспитания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания», «Оздоровительная физическая культура», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Волейбол с методикой преподавания», «Футбол», «Баскетбол», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-1.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- влияние гимнастических упражнений на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике; - методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики	- использовать средства различных видов гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - выполнять гимнастические упражнения на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм	- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; - способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Гимнастика» предмета «Физическая культура»; - основы техники различных гимнастических упражнений, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений; - особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по гимнастике; - меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий гимнастикой на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность за-	- формулировать цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательно-координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и ме-	- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - навыками организации и проведения соревнований по гимнастике; - гимнастической терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности - навыками практического оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических

	нятий физической культурой и спортом; - основы техники гимнастических упражнений и приёмы страховки оказания и помощи при их выполнении	тодические приёмы их устранения - планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями; - обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий гимнастикой и исправности оборудования	упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»; - основными действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет _10_ зачетных единиц (_360_часа). Дисциплина изучается в I, II, III семестрах.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**				
	час.	**В т.ч. по семестрам**			
		№1	**№2**	**№3**	**№4**
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**360**	**144**	**108**	**108**	
1. Контактная работа:					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	18		18		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	142	64	30	48	
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	191	80	60	51	
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля: зачет, экзамен	9				

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**				
	час.	**В т.ч. по семестрам**			
		1 курс	**2 курс**	**3 курс**	**4 курс**
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**360**	**252**	**108**		
1. Контактная работа:					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2	2			
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	28	18	10		
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	318	226	92		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля: зачет, экзамен	12	6	6		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики)	6	2			4/2
2	Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта	6	2			4/2
3	Гимнастическая терминология	18	2		8/4	8/4
4	Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики	12	2		4/2	6/2
5	Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений	24	2		8/4	14/6
6	Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах)	18	2		6/2	10/4
7	Урочные формы занятий гимнастикой	14	2		4/2	8/4
8	Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления	12			4/2	8/4
9	Строевые упражнения	18			8/4	10/6
10	Общеразвивающие упражнения	24			10/4	14/6
11	Прикладные упражнения	18			8/4	10/4
12	Акробатические упражнения	28			12/6	16/8
13	Вольные упражнения	12			6/2	6/2
14	Опорные прыжки	28			12/6	16/8
15	Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно)	49			24/16	25/16
16	Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила	16	2		6/2	8/4

	соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта					
17	Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.)	12	2		4/2	6/2
18	Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики	24			12/6	12/6
19	Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики	12			6/2	6/2
	Курсовое проектирование	*Х*				-
	Консультация к экзамену	*Х*				-
	Подготовка к экзамену (зачету)	*Х*				Х
	Итого:	**351**	**18**		**142/70**	**191/92**

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики).	12	2			8
2	Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта.	12				8
3	Гимнастическая терминология	22			2	14
4	Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики	14				12
5	Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений	20				20
6	Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах)	16				16
7	Урочные формы занятий гимнастикой	18				16
8	Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления	12				12
9	Строевые упражнения	18			2	16
10	Общеразвивающие упражнения	24			2	22
11	Прикладные упражнения	18			2	16
12	Акробатические упражнения	24			2	22
13	Вольные упражнения	12				10
14	Опорные прыжки	28			4	24
15	Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и	74			6	64

	разновысокие брусья, перекладина, бревно)					
16	Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта	12				12
17	Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.)	16				14
18	Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики	20			2	18
19	Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики	12			2	10
	Курсовое проектирование	*Х*				-
	Консультация к экзамену	*Х*				-
	Подготовка к экзамену (зачету)	*Х*				Х
	Итого:	**348**	**2**		**28**	**318**

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики).

Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания» и методика преподавания. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики). Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта.

Закономерности развития гимнастики. Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания: зарождение гимнастики, гимнастика в Средневековье и в эпоху Возрождения. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Гимнастика на Олимпийских играх. Современное состояние гимнастики и возможные пути дальнейшего ее развития.

Тема 3. Гимнастическая терминология.

Значение терминологии в гимнастике, характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения). Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики.

Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Действия и помощь при получении травмы; нормативно-правовые документы, регламентирующие

безопасность занятий физической культурой и спортом. Требования к местам проведения занятий, исправность оборудования. Обучение приёмам страховки и помощи - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактические и восстановительные мероприятия.

Тема 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений.

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Методика обучения, последовательность разучивания. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. Методика организации страховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений (акробатических, на снарядах, опорных прыжков) и обучение ей.

Тема 6. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах).

Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» (примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС, инвариативная (базовая) и вариативная части. Задачи, содержание и методические особенности обучения гимнастическим упражнениям на разных ступенях общеобразовательной школы с учетом возрастных особенностей учеников младшего, среднего, старшего школьного возраста. Составление комплексов гимнастических упражнений для развития физических и двигательно-координационных качеств (сила, гибкость, ловкость) школьников разных возрастов с учетом сенситивных периодов их развития. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Тема 7. Урочные формы занятий гимнастикой.

Особенности школьного урока физической культуры. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Классификация уроков. Структура урока: подготовительная, основная и заключительная часть урока. Выбор средств, плотность урока. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. Методика составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе.

Тема 8. Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления.

Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки.

Тема 9. Строевые упражнения.

Назначение и особенности строевых упражнений, основные термины и понятия строевых упражнений. Основные группы строевых упражнений: строевые приемы (команды в строю, повороты на месте и в движении, расчеты); построения и перестроения (в колонну по одному, по два, по три и т.д. и в шеренги, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно, из одной шеренги в две и обратно, перестроение из двух шеренг в два круга, перестроение из одной шеренги в три уступами и обратно, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и т.д.); передвижения (в обход в ходьбе и беге, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» и т.д.); размыкания и смыкания разными способами. Методические указания. Практика их выполнения и проведения.

Тема 10. Общеразвивающие упражнения.

Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с

предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений. Практика их выполнения и проведения.

Тема 11. Прикладные упражнения.

Характеристика прикладных упражнений. Виды ходьбы, бега, прыжков. Ползания и лазания (по гимнастической стенке и канату различными способами, по горизонтальной и наклонной скамейке различными способами, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, бревно, коня и другие препятствия. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения.

Тема 12. Акробатические упражнения.

Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений. Страховка и помощь. Основные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.

Тема 13. Вольные упражнения.

Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография. Индивидуальные и групповые вольные упражнения. Практика их выполнения.

Тема 14. Опорные прыжки.

Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки: ноги врозь и согнув ноги, боком (через коня и козла). Соскоки и вскоки, прыжки в глубину. Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле. Практика их выполнения.

Тема 15. Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно).

Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки. Страховка и помощь.

Упражнения на брусьях параллельных. Характеристика упражнений. Упоры и висы. Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь.

Упражнения на брусьях разной высоты. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д. Страховка и помощь.

Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки. Страховка и помощь.

Практическое выполнение студентами всех упражнений, входящих в содержание школьной программы по гимнастике.

Тема 16. Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта.

Понятие, основные функции и общая структура соревнований по гимнастическим видам спорта. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Характер, виды спортивных соревнований и способы их проведения.

Правила соревнований по гимнастике, их значение и функции. Специальные требования к выполнению соревновательных упражнений. Классификация соревновательных упражнений.

Судейство соревнований и система оценивания соревновательных упражнений. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований. Судейские бригады. Запрещенные движения и дисциплинарные взыскания.

Требования к организации и проведению соревнований по гимнастике. Требования к местам соревнований. Этапы подготовки соревнований по гимнастическим видам спорта. Материально-техническое обеспечение соревнований по гимнастическим видам спорта. Медицинское обслуживание, врач на соревнованиях.

Нормативная и техническая документация соревнований по гимнастическим видам спорта. Программа соревнований и порядок старта. Жеребьевка. Мандатная комиссия.

Подготовка итоговых протоколов и отчета о результатах соревнований.

Тема 17. Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на осно-

ве популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.).

Оздоровительная гимнастика: основные характеристики и отличительные особенности от других видов. Методические особенности гимнастики, принципы, средства и методы проведения занятий оздоровительной гимнастикой. Применение средств оздоровительных видов гимнастики в школьной практике для решения разнообразных задач физического воспитания. Гигиеническая гимнастика и ее разновидности (утренняя, вечерняя, в режиме трудового (производственная гимнастика) и учебного дня). Современные виды оздоровительной двигательной активности и их классификация по разным основаниям. Программы базовой (классической) и танцевальной аэробики, программы силовой направленности, на основе популярных восточных учений, оздоровительно-коррекционные программы, на основе единоборств, аква-аэробика, виды с использованием специального оборудования (кардио- и силовые тренажеры; степ-платформы; фитболы; бодибары и грифы для памп-аэробики; слайдеры; эспандеры, резиновые амортизаторы и эластичные ленты; Core-платформы; BOSU; TRX-петли; батуты для джампинга и т.д.).

Тема 18. Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики.

Классификация основных гимнастических упражнений оздоровительной направленности: основные базовые аэробные движения ногами и руками и их разновидности, стилизованные танцевальные шаги. Упражнения для развития силы (статические и статодинамические), координации, выносливости. Упражнения для развития гибкости (стретчинг). Дыхательные упражнения. Релаксационные упражнения. Техника выполнения упражнений. Практика их выполнения.

Комплексная направленность упражнений оздоровительной гимнастики на развитие физических и двигательно-координационных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.д.), а также освоение новых двигательных действий.

Структура занятия оздоровительной направленности, урочная форма. Цели и задачи каждой структурной единицы, их соотношение в целостной структуре занятия. Классификация основных двигательных действий различных частей занятия. Особенности методики подбора упражнений, правила составления комплексов аэробных и силовых упражнений. Конструирование упражнений и хореографических соединений для аэробной части занятия (блоковая хореография, метод фристайл, метод усложнения).

Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительных видов гимнастики. Подбор музыкальных произведений в соответствии с двигательным характером упражнений и их комбинаций. Организационно-методические особенности проведения занятий с использованием средств оздоровительной гимнастики в общеобразовательных организациях.

Тема 19. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.

Нагрузка: объем, интенсивность, величина. Оздоровительный эффект физической тренировки: создание анаболического эффекта, тренировка мышечной системы, улучшение состояния пищеварительной системы, очищение организма, улучшение состояния позвоночника, координация локомоторного аппарата, создание положительного психофизиологического эффекта и позитивного психоэмоционального фона. Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия оздоровительной гимнастикой; регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья.

Антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучаю-

п/п		щихся
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики)	Подготовка к лекции; написание конспекта
2	Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта	Подготовка к лекции; написание конспекта
3	Гимнастическая терминология	Подготовка к лекции; написание реферата
4	Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики	Подготовка к лекции; написание конспекта
5	Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений	Подготовка к практическому занятию; написание реферата
6	Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах)	Подготовка к практическому занятию; написание реферата
7	Урочные формы занятий гимнастикой	Подготовка к лекции; написание реферата; разработка проекта урока физической культуры (раздел «Гимнастика»)
8	Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления	Написание реферата
9	Строевые упражнения	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
10	Общеразвивающие упражнения	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта; разработка проекта комплекса ОРУ и его проведение
11	Прикладные упражнения	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
12	Акробатические упражнения	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта; разработка проекта процесса обучения акробатическим упражнениям
13	Вольные упражнения	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта
14	Опорные прыжки	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта; разработка проекта процесса обучения опорным прыжкам школьной программы
15	Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно)	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта; разработка проекта процесса обучения гимнастическим упражнениям школьной программы
16	Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта	Подготовка к лекции; написание реферата
17	Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, класси-	Подготовка к лекции; написание конспекта

	ческая и танцевальная аэробика и др.)	
18	Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики	Подготовка к практическому занятию; разработка проекта комплекса упражнений для развития гибкости (силы)
19	Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики	Подготовка к практическому занятию; написание конспекта

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики)	устный опрос	УК-7, ПК-1
2	Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта	устный опрос	УК-7, ПК-1
3	Гимнастическая терминология	устный опрос; реферат	УК-7, ПК-1
4	Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики	устный опрос; конспект	УК-7, ПК-1
5	Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений	устный опрос; реферат	УК-7, ПК-1
6	Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах)	устный опрос; реферат	УК-7, ПК-1
7	Урочные формы занятий гимнастикой	устный опрос; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-1
8	Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления	устный опрос; реферат	УК-7, ПК-1
9	Строевые упражнения	устный опрос; конспект	УК-7, ПК-1
10	Общеразвивающие упражнения	устный опрос; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-1
11	Прикладные упражнения	устный опрос; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-1
12	Акробатические упражнения	устный опрос; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-1
13	Вольные упражнения	конспект	УК-7, ПК-1
14	Опорные прыжки	устный опрос; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-1
15	Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно)	устный опрос; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-1
16	Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность,	устный опрос; реферат	УК-7, ПК-1

	функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта		
17	Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.)	устный опрос; конспект	УК-7, ПК-1
18	Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики	устный опрос; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-1
19	Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики	устный опрос; конспект	УК-7, ПК-1

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

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

Вопросы для практического занятия по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания»

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 проектных и методико-практических заданий

(*репродуктивный* уровень)

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

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

Раздел: «Строевые упражнения».

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

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

Задание n ……

Ожидаемый(е) результат(ы):

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

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

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

Критерии оценки:

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

МАКЕТ

оформления разноуровневых проектных методико-практических заданий

(*репродуктивный* и *творческо-репродуктивный* уровни)

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Проектные методико-практические задания по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания»: 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 *методикой обучения* (недостаточное количество подводящих упражнений, используемых методических приемов, слабое владение организационными формами учебной деятельности) при решении поставленной задачи индивидуального задания, наличие ошибок (50%) в терминологиче-

		ском 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 и единоборств

Проектные методико-практические задания по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания»: 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.
«Удовлетвори-	Каждый из критериев проде-	Наличие незначительных ошибок в понимании и изложе-

тельно»	монстрирован с существенными ошибками.	нии техники упражнений; слабое владение *методикой обучения* (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 тем рефератов

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

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

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

n……..

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.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

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

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

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

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

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

- «отлично» - 85-100 баллов;

- «хорошо» - 70-84 баллов;

- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;

- «зачтено» - 51 балл.

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

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

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

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

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

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

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

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

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

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на

комиссионную пересдачу дисциплины.

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

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

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

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

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

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

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	**Отрицательная оценка**	**Положительные оценки**		
Зачет	**Не зачтено** (менее 50 баллов)	**Зачтено** (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	**Неудовлетворительно** (менее 50 баллов)	**Удовлетворительно** (51-69 баллов)	**Хорошо** (70-84 баллов)	**Отлично** (85-100 баллов)

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

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

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

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

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

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

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

Обучающиеся имеют право:

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

Преподаватели обязаны:

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

Преподаватели имеют право:

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

Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

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

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

Кафедры несут ответственность за:

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

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. **Семестр – 1; форма аттестации – зачет.**
   Семестр – 2; форма аттестации – зачет с оценкой.
   Семестр -3; форма аттестации – экзамен.

2. **Примерный перечень вопросов к экзамену, зачету**

Основные задачи курса «Гимнастика и методика преподавания».
Гимнастика как учебно-научная дисциплина.
Значение и место гимнастики в современной системе физического воспитания.
Методические особенности гимнастики.
Современная классификация гимнастики по направленности.
Характеристика средств гимнастики.
Образовательно-развивающие виды гимнастики.
Виды гимнастики оздоровительной направленности.
Виды гимнастики спортивной направленности.
Зарождение гимнастики. Гимнастика в античном обществе.
Гимнастика в средние века.
Гимнастика в новое время.
Создание национальных систем гимнастики.
Немецкая система гимнастики.
Шведская система гимнастики.
Французская система гимнастики.
Сокольская система гимнастики.
Гимнастика в России до 1917 года.
Развитие гимнастики в СССР (с 1917 по 1991 годы) и в России (с1991 г. и по настоящее время).
Гимнастика в дошкольных учреждениях.
Гимнастика в общеобразовательной школе.
Гимнастика в средних и высших учебных заведениях.
Женская гимнастика.
Атлетическая гимнастика.
Профессионально-прикладная гимнастика.
Спортивно-прикладная гимнастика.
Военно-прикладная гимнастика.
Гигиеническая гимнастика.
Производственная гимнастика.
Ритмическая гимнастика.
Корригирующая гимнастика.
Реабилитационно-восстановительная гимнастика.
Шейпинг как вид гимнастики.
Спортивная гимнастика как вид спорта.
Художественная гимнастика как вид спорта.
Спортивная акробатика как вид спорта.
Стретчинг как вид гимнастики.
Характеристика ритмической гимнастики как одного из массовых видов гимнастики.
Дайте краткую характеристику основных средств гимнастики.
Характеристика терминологии и ее значение.
Требования, предъявляемые к терминологии.
Правила гимнастической терминологии.
Термины общеразвивающих упражнений.
Основные группы строевых упражнений.
Отличия команд от распоряжений.
Правила и формы записи упражнений.
Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.

Методические особенности гимнастики.
Классификация ОРУ (общеразвивающие упражнения).
Составление комплексов ОРУ.
Методика проведения ОРУ.
Правила подбора ОРУ.
Характеристика прикладных упражнений.
Характеристика ОРУ с предметами.
ОРУ как средство воспитания физических качеств.
ОРУ как средство формирования правильной осанки.
ОРУ как средство формирования двигательной функции.
ОРУ с предметами, особенности их проведения.
Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
Причины травматизма на занятиях гимнастикой.

Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
Страховка и помощь на занятиях гимнастикой.
Методика обучения приемам страховки и помощи.
Врачебный контроль как мера профилактики травматизма.
Ритмическая гимнастика (РГ): ее задачи и особенности как одно из форм оздоровительной направленности.
Средства физической культуры, используемые при занятиях РГ.
Значение использования музыки на занятиях РГ.
Методика проведения разминочного комплекса ОРУ в подготовительной части занятия.
Методика проведения подготовительной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
Методика проведения заключительной части урока гимнастики с использованием ОРУ.
Значение гимнастики для лиц среднего, пожилого и старшего возраста.
Особенности занятий гимнастикой лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
Методика составления комплексов ОРУ по анатомическому признаку.
Игровой метод применения средств гимнастики на уроках физической культуры.
Методика проведения эстафет с использованием средств основной гимнастики.
Методика составления физкультминуток.
Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнения на гимнастической скамейке.
Упражнения с гантелями.
Упражнения со скакалкой.
Упражнения с обручами.
Упражнения в парах.
Упражнения с гимнастической палкой.
Упражнения в равновесии.
Строевые упражнения. Выполнение ОРУ с группой.
Лазание.
Занятия с детьми дошкольного возраста.

Спортивная гимнастика как вид спорта.
Термины вольных упражнений.
Термины упражнений на снарядах.
Термины акробатических упражнений.
Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
Характеристика вольных упражнений.
Характеристика акробатических упражнений.
Характеристика спортивных опорных прыжков.
Характеристика прикладных опорных прыжков.
Характеристика упражнений на брусьях.
Характеристика упражнений на перекладине.
Характеристика упражнений на брусьях разной высоты.
Характеристика упражнений на бревне.
Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.
Предупреждение травматизма на занятиях спортивной гимнастикой.
Особенности обучения гимнастическим упражнениям детей младшего школьного возраста; детей среднего школьного возраста.
Особенности обучения гимнастическим упражнениям детей старшего школьного возраста.
Индивидуальный подход к обучению гимнастическим упражнениям.
Умения и навыки в гимнастике.
Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.
Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.
Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
Методы, приемы и условия обучения в гимнастике.
Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
Методика исправления ошибок в спортивной гимнастике.
Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
Методика обучения опорному прыжку в упор присев и соскок прогнувшись.
Методика обучения опорному прыжку боком через коня.
Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
Методика обучения опорному прыжку углом через козла с косого разбега.
Методика обучения размахиванию в висе на в/ж.
Методика обучения перемаху ноги врозь в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.
Методика обучения соскоку прогнувшись с поворотом направо из седа на левом бедре на н/ж.
Методика обучения перемаху ноги вместе в вис лежа сзади на бедрах на н/ж.
Методика обучения соскоку углом с н/ж на брусьях разной высоты.
Методика обучения перемаху правой в сед ноги врозь из стойки продольно на бревне.
Методика обучения маху назад в упор лежа на согнутых руках на бревне.

Методика обучения соскока вперед прогнувшись на бревне.
Методика обучения прыжку в упор, правая в сторону на носок, из стойки продольно на бревне.
Методика обучения равновесию на правой на бревне.
Методика обучения кувырку вперед.
Методика обучения кувырку назад.
Методика обучения стойке на лопатках.
Методика обучения «мосту» в акробатике.
Методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
Методика обучения стойке на голове и руках.
Методика обучения равновесию на одной ноге («ласточка»).
Методика обучения махам вперед, назад в упоре на брусьях.
Методика обучения соскоку углом на низких брусьях.
Методика обучения размахиванию в упоре на предплечьях на брусьях.
Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях.
Методика обучения соскоку прогнувшись махом назад на брусьях.
Методика обучения прыжку в вис углом на низкой перекладине.
Методика обучения перевороту в упор на низкой перекладине.
Методика обучения обороту назад в упор на низкой перекладине.
Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.

Урок гимнастики в школе.
Структура урока гимнастики и ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требования к уроку.
Задачи, средства и требования проведения отдельных частей урока гимнастики.
Плотность урока гимнастики.
План-конспект урока гимнастики.
Организация урока гимнастики.
Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего школьного возраста.
Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми среднего школьного возраста.
Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми старшего школьного возраста.
Организация, содержание и методика проведения самостоятельной работы по гимнастике.
Места занятий гимнастикой и их оборудование.
Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи.
Виды планирования: текущее, календарное, перспективное.
Основные документы планирования разделов гимнастики в школе.
Формы контроля на уроках гимнастики.
Особенности планирования учебного материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.
Особенности организации, содержания и методики проведения внеклассной работы по гимнастике.
Подготовка учителя к уроку.
Педагогический контроль и анализ урока.
Педагогическое наблюдение за ходом урока гимнастики.
Хронометрирование урока гимнастики.
Определение физической нагрузки во время урока гимнастики.
Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальной медицинской группы.
Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики.
Методика обучения опорному прыжку через коня в ширину согнув ноги.
Методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.
Методика обучения наскоку в упор на н/ж на брусьях разной высоты.
Методика обучения перемаху правой на н/ж в упор верхом на брусьях разной высоты.
Методика обучения перевороту в упор на в/ж толчком одной и махом другой на н/ж.
Методика обучения спаду из упора на в/ж в вис лежа сзади на бедрах.
Методика обучения соскоку прогнувшись с конца бревна.
Методика обучения соскоку прогнувшись с н/ж на брусьях.
Методика обучения шагам польки на бревне.
Методика обучения перевороту в сторону (колесо).
Методика обучения стойке на голове и руках силой согнувшись.
Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на руках на брусьях.
Методика обучения стойке на плечах силой согнувшись на брусьях.
Методика обучения упору углом на брусьях.
Методика обучения соскоку прогнувшись в сторону махом назад на брусьях.
Методика обучения подъему разгибом из размахивания в висе на перекладине.
Методика обучения обороту назад в упоре на перекладине.
Методика обучения маху дугой в вис на перекладине.
Методика обучения соскоку прогнувшись после маха назад с поворотом на 90 градусов на перекладине.

Педагогическое и агитационное значение соревнований по спортивной гимнастике.
Положение о соревнованиях по спортивной гимнастике и его основные разделы.
Программа массовых школьных соревнований по спортивной гимнастике и ее назначение.

Как оцениваются упражнения на соревнованиях по спортивной гимнастике?
Классификация ошибок на соревнования по спортивной гимнастике.
Каковы сбавки за невыполнение элементов?
Каковы сбавки за падение и помощь при выполнении упражнений?
Назовите регламент попыток при выполнении упражнений на снарядах.
Судейская коллегия на соревнованиях по спортивной гимнастике, ее состав и обязанности.
Назовите основные разделы подготовки судей школьных соревнований по спортивной гимнастике.
Методика обучения равновесию на одной ноге (ласточка).
Методика обучения стойке на руках с переходом в кувырок вперед.
Методика обучения упору углом на брусьях.
Методика обучения подъему махом вперед в упор из размахивания в упоре на руках.
Методика обучения соскоку махом вперед с поворотом на 180 градусов на брусьях.
Методика обучения прыжку согнув ноги через коня в длину (высота 125см).
Методика обучения подъему верхом на перекладине.
Методика обучения обороту вперед верхом на перекладине.
Методика обучения повороту кругом с перемахом ноги назад в упор из упора верхом на перекладине.
Методика обучения соскоку дугой на перекладине.
Методика обучения прыжку боком с поворотом на 90 градусов через коня в ширину.
Методика обучения подъему рывком в упор на в/ж из виса присев на н/ж на брусьях разной высоты.
Методика обучения спаду из упора на в/ж вис лежа сзади на н/ж на брусьях разной высоты.
Методика обучения соскоку углом на н/ж на брусьях разной высоты.
Методика обучения полушпагату на бревне.
Методика обучения соскоку прогнувшись на бревне.

Содержание и методические особенности занятий гимнастикой лиц среднего, пожилого и старшего возраста.
Методика организации занятий гигиенической гимнастикой.
Методика организации занятий женской гимнастикой.
Мужские и женские вольные упражнения, их различие (между мужскими и женскими вольными упражнениями).
Содержание вольных упражнений.
Элементы художественной гимнастики.
Методика обучения боковому равновесию на левой/правой.
Методика обучения «мосту».
Методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
Методика обучения перекидному прыжку в положение выпада на правой.
Методика обучения кувырку вперед.
Методика обучения кувырку назад.
Методика обучения стойке на лопатках.
Методика обучения стойке на голове и руках.
Методика обучения равновесию на одной ноге («ласточка»).
Методика обучения соскоку углом на низких брусьях.
Методика обучения размахиванию в упоре на предплечьях на брусьях.
Методика обучения подъему махом назад из размахивания в упоре на предплечьях.
Методика обучения соскоку прогнувшись махом назад на брусьях.
Методика обучения опорному прыжку боком через коня.
Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
Методика обучения опорному прыжку углом через козла с косого разбега.
Методика обучения опорному прыжку ноги врозь через коня.
Методика обучения перевороту в упор на н/ж на брусьях разной высоты.
Методика обучения перемаху правой в упор верхом на брусьях разной высоты.
Методика обучения спаду и подъему завесом на брусьях разной высоты.
Методика обучения подъему переворотом в упор на в/ж на брусьях разной высоты.
Методика обучения спаду вперед в вис лежа на н/ж на брусьях разной высоты.
Методика обучения соскоку углом назад на брусьях разной высоты.
Методика обучения прыжку в вис углом на низкой перекладине.
Методика обучения перевороту в упор на низкой перекладине.
Методика обучения обороту назад в упор на низкой перекладине.
Методика обучения соскоку дугой на низкой перекладине.
Методика обучения равновесию на бревне.
Методика обучения танцевальным шагам на бревне.
Методика обучения вскоку на бревно с косого разбега.
Методика обучения соскоку прогнувшись на бревне.

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

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Оценка «отлично» выставляется, если студент **знает** методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности	Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, но при этом его ответ требует лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен.	**Не знает** методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики
УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Оценка «отлично» выставляется, если студент **владеет** навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку	Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений; полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, но в проведении отдельных видов практико-ориентированных заданий допускавший незначительные ошибки.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умениями составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку в их практической реализации.	**Не владеет** навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач. ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Оценка «отлично» выставляется, если студент **знает** основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	**Не знает** основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений
ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Оценка «отлично» выставляется, если студент **умеет** отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с тре-	Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целями и задачами, опираясь на теоретические	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для занятий гимнастикой. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, но не обна-	**Не умеет** отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информа-

	бованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися	знания по дисциплине. Допускал незначительные недочёты в определении основных задач обучения и организации учебного процесса; в подборе методов обучения и воспитания.	ружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положения учебного материала.	ционные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися
ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Оценка «отлично» выставляется, если студент **владеет** умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся Оценка «отлично» выставляется, если студент **умеет** планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями; обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий гимнастикой и исправности оборудования Оценка «отлично» выставляется, если студент **владеет** основными действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы	Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения гимнастическим упражнениям; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проективными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнениям, но выбор их несколько ограничен. Оценка «хорошо» выставляется, если студент не всегда проявляет инициативу и активность в выполнении заданий, однако он умеет своевременно готовить место для проведения занятий, соблюдает меры безопасности на занятии, обеспечивает страховку и помощь. Студент правильно и качественно выполняет большинство заданий, предусмотренных учебными занятиями (за исключением тех, в которых допущены ошибки или недочеты). Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет основными действиями оказания первой доврачебной помо-	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел методикой гимнастики и проективными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий гимнастикой Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует низкий уровень владения планированием и проведения мероприятий по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями; в обеспечении выполнения требований безопасности к местам проведения занятий гимнастикой Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует низкий уровень владения действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы на основе собственного практического опыта	**Не владеет** умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся **Не умеет** планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями; обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий гимнастикой и исправности оборудования **Не владеет** основными действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы

		щи при получении травмы, но допускает незначительные ошибки в приемах оказания помощи		

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

8.1. Перечень основной учебной литературы

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

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

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

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

Научная электронная библиотека - elibrary.ru

Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru

Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru

Фундаментальная библиотека ДГПУ - http://lib.dspu.ru

Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - http://teoriya.ru

Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.

Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиаппаратурой.

Учебные аудитории для проведения методических и семинарских занятий.

Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы по дисциплине.

Видеофильмы, плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические по-

собия, методические рекомендации и разработки.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

Практические занятия:

- презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук. Комплект лицензионного программного обеспечения;
- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты, гимнастический козел, конь, трамплин);
- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений);
- гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические стенка и скамейки.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что гимнастика - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто «заучить» учебный материал, но и понять данную науку;
- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, личностно присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», 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.

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

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

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

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

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

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

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

10.4. **Подготовка к зачету/экзамену.**

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

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

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

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

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

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

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

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

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

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

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

Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Гимнастика с методикой преподавания»: доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Омаров О.М.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

«ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

1. Цель освоения дисциплины (модуля): целью освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» является формирование готовности студентов к преподаванию раздела «Гимнастика с элементами акробатики» предмета «Физическая культура» на различных ступенях общеобразовательной школы на основе специальных знаний и умений в области теории гимнастики (образовательно-развивающей, спортивной и оздоровительной) и методики ее преподавания, обогащения студентов двигательным опытом в области гимнастики с учетом их физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также овладение ими профессионально-прикладными умениями и навыками для решения педагогических задач учебно-воспитательного процесса в рамках урочной и внеурочной деятельности по гимнастике при должном обеспечении безопасности жизни и здоровья обучающихся, в области организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по гимнастике.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» относится к **обязательной части** и **Предметно-методическому модулю 2**, учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.

ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет _10_ зачетных единиц (360 часов).

5. Семестр: 1, 2, 3.

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики).
2. Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта.
3. Гимнастическая терминология.
4. Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики.
5. Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений.
6. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах).
7. Урочные формы занятий гимнастикой.
8. Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления.
9. Строевые упражнения.
10. Общеразвивающие упражнения.
11. Прикладные упражнения.
12. Акробатические упражнения.

13. Вольные упражнения.

14. Опорные прыжки.

15. Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно).

16. Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта.

17. Классификация видов оздоровительной гимнастики, их реализация в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.).

18. Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики.

19. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:
зачет, экзамен.

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