

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП



Н.В. Ермолина

«01» июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
«Спортивные игры и адаптивная
физическая культура»



« 03» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Гимнастика с методикой обучения»

Составитель(-и)

Ермолина Наталья Владимировна доцент,
к.п.н., доцент

Направление подготовки /
специальность

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) ОПОП

Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год приема

2021

Курс

1

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целями освоения дисциплины (модуля) Целями освоения дисциплины освоения дисциплины «Гимнастика с методикой обучения» является формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики, умений самостоятельно в практической деятельности использовать разнообразные средства и виды гимнастики в процессе физического воспитания.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля): Задачи освоения дисциплины: сформировать у студентов специальные знания в области гимнастики, обучения новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков;- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) Учебная дисциплина «Гимнастика с методикой обучения» относится к циклу дисциплин: базовой части методического модуля (Б1.Б.18. 01). Дисциплина осваивается в 1-2 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины: 4 зач. ед.

Освоение учебного курса позволит связывать физическое воспитание с практикой общественного развития, обобщать передовой педагогический опыт, самостоятельно разрабатывать новые пути физического совершенствования оздоровительных программ для разных групп населения.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами (модулями):

В результате изучения дисциплины обучающийся должен приобрести

знания

- содержание преподаваемого предмета;
- теории и технологии обучения, воспитания и духовно-нравственного развития личности, сопровождения субъектов педагогического процесса;
- способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса;
- способы построения межличностных отношений;
- способы профессионального самопознания и саморазвития.

умения

- проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;
- использовать в учебно-воспитательном процессе современные образовательные ресурсы;
- учитывать в педагогическом взаимодействии особенности индивидуального развития учащихся;
- организовывать внеучебную деятельность обучающихся;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
- управлять деятельностью помощников учителя и волонтеров, координировать деятельность социальных партнеров.

навыки

- способами ориентации в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);
- способами проектной и инновационной деятельности в образовании;

- способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения;
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):

дисциплина обеспечивает изучение педагогики физической культуры, истории физической культуры, теории и методики физической культуры, теории и методики избранного вида спорта, прохождение педагогической практики, профессионально-профильной практики, биомеханики двигательной деятельности, безопасности жизнедеятельности. Изучение дисциплины тесно связано с педагогической практикой студентов в общеобразовательной школе, в детско-юношеских спортивных школах, в центрах дополнительного образования.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

ОПК 3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС

ОПК.3.1. Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС

ОПК.3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, том числе с особыми образовательными потребностями

ОПК.3.3. Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями

ПК 1 Способен формировать планируемые предметные результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры на основе современных образовательных технологий

ПК.1.1. Демонстрирует знание содержания и организационных моделей образовательного процесса обучающихся в области физической культуры, способов диагностики ее результативности.

ПК.1.2. Определяет содержание и требования к результатам освоения образовательных программ в области физической культуры, отбирает, диагностический инструментарий для оценки динамики процесса обучения и воспитания

ПК.1.3. Планирует и осуществляет руководство действиями обучающихся в процессе профессиональной деятельности. Анализирует данные результатов образовательного процесса по физической культуре.

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть

ОПК 3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС	ОПК 3.1.1. знать основы организации совместной и индивидуальной учебной деятельности в том числе с занимающимися особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС на занятиях гимнастикой	ОПК 3.2.1. знать теории и технологии обучения гимнастическим упражнениям, в процессе совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС	ОПК 3.3.1. – знать формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся в процессе изучения материала по гимнастике.
	ОПК 3.1.2. уметь применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность в рамках изучения программного материала по гимнастике в совместной и индивидуальной учебной деятельности в том числе с занимающимися особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС	ОПК 3.2.2. уметь проектировать образовательный процесс по гимнастике с использованием современных технологий соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности в совместной и индивидуальной учебной деятельности в том числе с занимающимися особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС	ОПК 3.3.2. уметь определять и формулировать цели и задачи как для одного занятия по гимнастике так и для всего учебно-воспитательного процесса в целом, том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС
	ОПК 3.1.3. владеть навыками обучения гимнастическим упражнениям на основе совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности	ОПК 3.2.3. владеть умением использовать в рамках изучения программного материала по гимнастике современные образовательные	ОПК 3.3.3 владеть навыками использования форм, методов, приемов и средств организации учебной и воспитательной деятельности

	обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС	ресурсы для совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС	обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в рамках изучения программного материала по гимнастике.
ПК 1 Способен формировать планируемые предметные результаты освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры на основе современных образовательных технологий	ПК 1.1.1. знать современные образовательные технологии используемые при обучении гимнастическим упражнениям, содержание и организацию образовательного процесса обучающихся в области физической культуры,	ПК 1.2.1. знать содержание и требования к результатам освоения образовательных программ по гимнастике для оценки динамики процесса обучения и воспитания	ПК 1.3.1. знать методики и технологии планирования занятий по гимнастике для осуществления руководства действиями обучающихся в процессе профессиональной деятельности.
	ПК 1.1.2. уметь структурировать содержание основных и дополнительных образовательных программ по видам гимнастики	ПК 1.2.2. уметь пользоваться основными и дополнительными образовательными программами в области физической культуры	ПК 1.3.2. уметь применять средства и методы анализа результатов освоения основных и дополнительных образовательных программ
	ПК 1.1.3. . . владеть способами диагностики и определение результативности реализации основных и дополнительных образовательных программ по гимнастике на основе современных образовательных технологий	ПК 1.2.3. владеть технологиями диагностирования освоённости основных и дополнительных образовательных программ с использованием современных образовательных технологий	ПК 1.3.3. владеть средствами, методами и технологиями планирования учебного материала по гимнастике в рамках освоения основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы), в том числе 14 часов(а), выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них 6 часов(а) – лекции, 8 часов(а) – практические, семинарские занятия, и 130 часов(а) – на самостоятельную работу обучающихся.

Таблица 2.

Структура и содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела (модуля) (темы)	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа (в часах)			Самостоят. работа		Формы текущего контроля успеваемости <i>(по неделям семестра)</i> Форма промежуточной аттестации <i>(по семестрам)</i>
				Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
1	История развития гимнастики	1	в сес сию	1				10	презентация
2	Гимнастика в системе физического воспитания России. Виды гимнастики	1		1				10	реферат
3	Средства гимнастики и их характеристик а	1		1	1			10	опрос по теме
4	Гимнастическ ая терминология	1		1				10	практическое задание.
5	Строевые упражнения. Классификаци я строевых упражнени	1			1			10	практическое задание
6	Общеразвива ющие упражнения. Классификаци я ОРУ.	1			1			10	конспект
7	Прикладные и акробатически е упражнения	1			1			10	контрольная работа
				4	4				зачет
8	Основы техники выполнения	2	в сес	1				10	устный опрос, домашнее задание

	гимнастическ их упражнений		сию						
9	Методика обучения гимнастическ им упражнениям	2			1			10	контрольная работа
10	Урок гимнастики. Методика проведения урока гимнастики Меры предупрежден ия травм на занятиях по гимнастике	2			1			10	реферат
11	Оздоровитель ные технологии и фитнес системы	2			1			10	устный опрос
12	Планирование и учет работы по гимнастике	2			1			10	доклад
13	Организация соревнований по гимнастике Массовые гимнастическ ие выступления.	2			1			10	устный опрос
				2	4				экзамен
	ИТОГО			6	8			130	

Условные обозначения:

Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы;
КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

Таблица 3
Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля)
и формируемых в них компетенций

	Темы, разделы дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Компетенции		
			ОПК 3	ПК1	общее количество компетенций
1	История развития гимнастики	11	+	+	2
2	Гимнастика в системе	11	+	+	2

	физического воспитания России. Виды гимнастики				
3	Средства гимнастики и их характеристика	12	+	+	2
4	Гимнастическая терминология	11	+	+	2
5	Строевые упражнения. Классификация строевых упражнений	11	+	+	2
6	Общеразвивающие упражнения. Классификация ОРУ.	11	+	+	2
7	Прикладные и акробатические упражнения	11	+	+	2
8	Основы техники выполнения гимнастических упражнений	11	+	+	2
9	Методика обучения гимнастическим упражнениям	11	+	+	2
10	Урок гимнастики. Методика проведения урока гимнастики Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике	11	+	+	2
11	Оздоровительные технологии и фитнес системы	11	+	+	2
12	Планирование и учет работы по гимнастике	11	+	+	2
13	Организация соревнований по гимнастике Массовые гимнастические выступления.	11	+	+	2
<i>Итого</i>		144	13	13	2

Краткое содержание тем дисциплины (модуля).

Тема 1. История развития гимнастики Гимнастика в Древнем мире и в средних веках. Гимнастика в новое время. Влияние на развитие гимнастики внесли Ян Амос Каменский, Жан Жак Руссо, Генрих Песталоцци. Три направления в гимнастике: гимнастическое, атлетическое, прикладное. Системы гимнастик: немецкая Ф. Ян; А. Шписс; Г.Фит. Швецкая: Петр Генрих Линг. Французская: Ф.Аморос. Сокольская: М.Тырш.

Тема 2. Гимнастика в системе физического воспитания России. Виды гимнастики Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики, новые направления, гимнастическое многоборье. Гимнастика как учебно-научная дисциплина.

Практическое занятие. История развития гимнастики в России.

Тема 3. Средства гимнастики и их характеристика. Строевые, общеразвивающие, акробатические, прикладные упражнения. Упражнения на снарядах. Упражнения художественной гимнастики. Прыжки, танцевальные упражнения и др. Классификации гимнастических упражнений.

Тема 4. Гимнастическая терминология. Характеристика гимнастической терминологии. Способы образования терминов, правила сокращения. Формы и типы записи упражнений без предмета и с предметом, на снарядах, на гимнастической скамейке, стенке, в парах, акробатических и вольных упражнений. Особенности применения терминологии с детьми младшего школьного возраста.

Практические занятия

Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, упражнений на снарядах, конструирование упражнений. виды упражнений и правила записи; названия инвентаря, снарядов и правила их размещения;

Тема 5. Строевые упражнения. классификация строевых упражнений. Назначение строевых упражнений. Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «замыкающий». Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты. Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Особенности методики проведения строевых упражнений.

Практические занятия. Строевые приёмы и построения. Перестроения, размыкания и смыкания. Передвижения и фигурная маршировка. Методика проведения строевых команд в учебной группе.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения. Классификация ОРУ. Определение и назначение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Классификация упражнений. Правила подбора упражнений. Основа комплекса ОРУ. Содержание и дозировка ОРУ. Графическое изображение и организационно-методические указания к упражнениям. Правила записи комплекса ОРУ. Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами. ОРУ в движении, в парах. Методика проведения ОРУ с партнёром и в движении. Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах. Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах.

Практические занятия. Выполнение комплекса упражнений по анатомическому признаку. Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке.

Тема 7. Прикладные и акробатические упражнения. Акробатические и прикладные упражнения. Организация занятия и методики обучения акробатическим упражнениям. Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др.

Практические занятия. Группировка и перекаты, кувырок вперед, назад, боком. Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др. Различные виды перемещений по скамейке, бревну и соскок прогнувшись. Лазание по наклонной скамейке и стенке.

Тема 8. Основы техники выполнения гимнастических упражнений. Структура гимнастических упражнений; задачи и содержание этапов обучения гимнастическим упражнениям. Закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений (ГУ). Структура, содержание, форма, техника исполнения ГУ. Влияние внешних и внутренних сил на технику выполнения упражнений. Статические упражнения, динамические упражнения, отталкивание и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения.

Тема 9. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Основы обучения и тренировки. Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Принципы дидактики, методы и приёмы обучения. Страховка, самостраховка, помощь и проводка. Типичные ошибки и методика их исправления.

Практические занятия. Методика обучения акробатическим упражнениям. (кувырку вперед, стойкам, мост). Методика обучения опорным прыжкам. Демонстрация техники элементов; определение технических ошибок; оказание помощи и страховки.

Тема 10. Урок гимнастики. Методика проведения урока гимнастики. Урок гимнастики в школе: содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе. Задачи обучения гимнастике в школе. Типы уроков. Структура урока по гимнастике. Программные требования. Методика проведения урока по гимнастике в начальной школе. Урок гимнастики в средней школе: содержание, методы, организация. Методика и особенности проведения урока по гимнастике по отделениям в средней школе. Урок гимнастики в старшей школе: содержание, методы, организация. Методика проведения урока по гимнастике в старшей школе с учётом возрастных особенностей учащихся. Подвижные игры и эстафеты на уроке гимнастики. Сюжетно-ролевая форма проведения урока. Полоса препятствий на уроке гимнастики. Урок ритмической гимнастики. Правила подбора упражнений в соответствии с музыкальным квадратом, задачами урока, возрастными особенностями учащихся. Методика и организация проведения урока по ритмической гимнастике.

Практические занятия

Составление конспекта урока. Демонстрация проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока гимнастики. Сюжетно-ролевая форма проведения урока.

Тема 11. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике. Причины травматизма. Цели профилактики травматизма. Характеристика травм: легкие, средние, тяжелые. Меры по предупреждению травм. Рекомендации преподавателю. Страховка. Разновидности физической помощи. Обязанности страхующего. Помощь. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.

Практические занятия.

Применение страховки, помощи на практике (во время обучения акробатическим упражнениям).

Тема 12. Оздоровительные технологии и фитнес системы. 1. Средства оздоровительной физкультурно-массовой направленности. Фитнесс-программы и их классификация. Структура и содержание фитнес-программ. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробной направленности (аэробика). Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики. Виды аэробики I категории. Виды аэробики II категории. Виды аэробики III категории. Виды аэробики IV категории. Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности (бодибилдинг). Шейпинг. Аквафитнесс.

Практические занятия. Разработать и провести комплекс соответствующий одной из фитнес – программ.

Тема 13. Планирование и учет работы по гимнастике. Планирование учебной работы по гимнастике. Основные документы планирования: примерная программа, учебный план, рабочая программа, тематический план, конспект урока. Планирование учебного материала в различных классах школы. Гимнастика в режиме учебного дня. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся. Учёт учебной работы: текущий, предварительный, итоговый. Правила проведения тестирования.

Практические занятия

Составление тематического и рабочего плана. Составление планов-конспектов уроков.

Составление комплексов по оздоровительной гимнастике.

Тема 14. Организация соревнований по гимнастике. Правила соревнований по гимнастике. Особенности организации судейства соревнований по спортивным видам гимнастики. Требования к спортсменам. Требования к судейской коллегии. Положение о соревнованиях. Особенности организации и судейства в общеобразовательной школе.

Практические занятия. Разработать положение о соревнованиях по одному из видов гимнастики. Тестирование в гимнастике – подобрать тесты определяющие уровень освоения гимнастических упражнений.

Тема 15. Массовые гимнастические выступления. Массовые гимнастические выступления (МГВ): структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений.

Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований: положение, рабочие документы, график соревнований, заявки, список участников, протоколы. Система оценки. Содержание программы соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований. Повышение уровня спортивной подготовленности по гимнастике.

Практические занятия Методика проведения МГВ в помещении и на открытой площадке. Составление сценарного плана МГВ.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Указания по организации и проведению лекционных, практических (семинарских) и лабораторных занятий с перечнем учебно-методического обеспечения

В ходе освоения дисциплины лабораторные занятия не предусмотрены.

Организация и проведение лекционных, практических (семинарских) занятий формируется с учетом основных законов биологического развития человека и дидактических принципов обучения. В курсе используются результаты новейших исследований ученых связанных с проблемами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Методика проведения практических занятий построена таким образом, чтобы закрепить материал, получаемый студентом на лекциях, где в ходе контактной работы изучаются основные понятия и методические задачи гимнастики, определяется содержание упражнений и методика обучения, формы организации занятий гимнастикой с различным возрастным контингентом.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Самостоятельная работа организуется по работе с обеспечением глубокого теоретического осмысления основ физического воспитания и спорта, выполнения творческих работ по направлениям изучаемых тем, а так же и формирования умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности бакалавра по данному направлению.

Самостоятельная работа студента предполагает различные формы индивидуальной учебной деятельности: конспектирование научной и другой литературы, законодательной и другой нормативно-правовой документации, сбор и анализ практического материала в средствах СМИ, ведение словаря и методической папки, проектирование, выполнение тематических творческих заданий, проведение опросов среди занимающихся гимнастикой, просмотр видеоматериалов, предусмотренных программой и пр. Выбор форм и видов самостоятельной работы определяются индивидуально-личностным подходом к обучению совместно преподавателем и студентом.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

Номер радела	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
-----------------	--	-----------------	--------------

(темы)			
Тема 1	«Введение в предмет» Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания. Характеристика гимнастики. Текущий контроль. Опрос по темам лекций: «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания»	10	презентация
Тема 2.	«Организация и проведение занятий по гимнастике». Знакомство с видами передвижений и основными положениями рук и ног. Движения руками, передвижения, перестроения, команды и распоряжения. Строевые упражнения : Построения, перестроения, различные варианты движения, размыкания. Команды, техника исполнения, методика обучения. Рольевые задания в проведении. Общеразвивающие упражнения: Способы (показ, рассказ, смешанный) и методы проведения (раздельный, поточный, проходной). Формы проведения (индивидуально, в парах, в сцеплении). Команды, специфика организации.	10	реферат
Тема 3.	Гимнастическая терминология. Терминология, способы образования терминов, их классификация. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Правила использования гимнастической терминологии. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений гимнастического многоборья.	10	опрос по теме
Тема 4	«Строевые упражнения». Характеристика строевых упражнений. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Виды передвижений. Методика обучения строевым упражнениям	10	практическое задание.
Тема 5.	«Общеразвивающие упражнения». Проведение ОРУ разными способами (показ, рассказ, смешанный, поточный, по разделениям) - рольевые задания. Разработка и проведение комплексов ОРУ с гимнастической палкой, с мячом, на гимнастической стенке и скамейке, поточным и проходным способами. задания в проведении ОРУ.	10	практическое задание
Тема 6	«Способы проведения общеразвивающих упражнений». Раздельный, поточный, групповой, комплексный, индивидуальный, серийный способы.	10	конспект

	Полосы препятствий, эстафеты, подвижные игры, упражнения ОФП. Методика проведения.		
Тема 7	Строевые и общеразвивающие упражнения. Практический зачет по проведению строевых и общеразвивающих упражнений в объеме учебного материала. Рольевые задания студентов в обучении (подводящие упражнения).	10	контрольная работа
Тема 8	Методика обучения гимнастическим упражнениям. Обучение кувырку вперед, назад, вправо и лево. Обучение стойкам – на лопатках, руках, голове. Обучение опорному прыжку. Демонстрация преподавателем организации занятия и методики обучения - наскок в упор присев на козла (коня) и соскок прогнувшись. Рольевые задания студентов в обучении.	10	устный опрос, домашнее задание
Тема 9	Акробатические и прикладные упражнения. Организация занятия и методики обучения акробатическим упражнениям - группировка и перекаты, кувырок вперед. Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др. Различные виды перемещений по скамейке, бревну и соскок прогнувшись Лазание по наклонной скамейке и стенке. Рольевые задания студентов в обучении упражнениям.	10	контрольная работа
Тема 10	«Урок гимнастики». Методика проведения урока гимнастики. Конспект урока по гимнастике (демонстрация преподавателем образца конспекта, объяснение содержания каждой графы конспекта. Выдача заданий студентам для подготовки конспекта урока). Методология обучения гимнастическим упражнениям школьников. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп. Учебная практика по проведению урока гимнастики. «Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике». Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. Страховка при выполнении различных гимнастических упражнений на снарядах. Виды страховки. Особенности страховочного снаряжения гимнастов. (Демонстрация) Профилактика травматизма.	10	реферат
Тема 11.	«Организация соревнований по гимнастике». Положение о соревнованиях. Правила соревнований.	10	устный опрос

	Массовые гимнастические выступления. Организация, подготовка документации. Элементы художественной гимнастики и их использование во время массовых выступлений. Подбор музыкального сопровождения. Судейство. Требования к судейству. Технологии судейства.		
Тема 12.	«Планирование и учет работы по гимнастике». 1. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике. 2. Учет. Виды учета. 3. Характеристика документов планирования.	10	доклад
Тема 13	Гимнастика в дошкольных учреждениях, в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Ознакомление с организацией и судейством гимнастических упражнений на видах многоборья категории «Б». Рекреация с использованием гимнастических упражнений. Техника безопасности и предупреждение травматизма при использовании средств гимнастики. Организация соревнований по гимнастике. Организация и судейство соревнований по гимнастике. Средства и методы гимнастики применяемые при рекреационной двигательной деятельности. Особенности занятий оздоровительными видами гимнастики. Массовые гимнастические выступления. Гимнастические праздники. Способы проведения массовых спортивных мероприятий.	10	устный опрос

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно.

Для выполнения всех видов письменных работ по данной дисциплине на занятиях и дома обучающимся рекомендуется иметь общие тетради в клетку. Дополнительно ведутся тетради-словари для записи слов терминов. Все письменные домашние задания выполняются по предложенной в программе литературе, указанной в перечне основной и дополнительной литературы.

Требования к составлению реферата

Реферат – это самостоятельная работа, в ходе которой происходит аттестация студента. Студенту дается тема для исследования, он определяет цели и задачи, отражает свои взгляды на проблему, логически излагает материал. К написанию реферата предъявляются определенные требования, которые автор должен в обязательном порядке соблюдать.

Каждый реферат имеет четко определенную структуру:

- титульный лист, который оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения;
- содержание, где прописываются все главы и номера страниц, на которых они расположены;
- введение – это часть работы, где автор указывает цели, задачи, актуальность выбранной темы;
- основная часть, в которой излагается материал по теме;

- в заключительной части работы прописываются выводы, сравнения, высказывается точка зрения на рассматриваемую проблему;
- список литературы и источников, которые были изучены при написании реферата;
- приложения, если таковые имеются.

Средний объем реферата – от 500 до 2500 печатных знаков.

Требования к докладу, сообщению

Доклад или сообщение это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы изучаемой в процессе освоения данной дисциплины.

Во время подготовки доклада магистрант должен обратить внимание на актуальность темы, на основополагающие моменты рассматриваемой темы, определить последовательность предлагаемого материала, обратить внимание на результаты решения восставленной проблемы.

Средний объем доклада – от 2 до 5 печатных листов.

При оценке доклада учитывается: соответствие содержания доклада заявленной теме; полнота раскрытия темы; перечень использованной литературы; умение отвечать на вопросы по тексту доклада.

Требования к презентации

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой интерактивное изложение в визуальном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть рассматриваемого вопроса или проблемы, приводит различные схемы или системы, а также собственные взгляды на вопросы изучаемой темы.

Среднее количество слайдов – от 10 до 20

При оценке представленной презентации учитывается: соответствие содержания заявленной теме; полнота раскрытия темы; ссылка на авторов занимающихся данной проблемой и литературные источники; умение отвечать на вопросы по представленной теме..

Требования к написанию контрольной работы

Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Контрольная работа должна быть чётко структурирована и отражать конкретные ответы на поставленные преподавателем вопросы заданной темы. В ходе написания нельзя использовать сокращения (допускаются сокращения в виде терминов).

Контрольная работа выполняется по одной из предложенных тем в соответствии со структурой учебной дисциплины. Оформление работы должно соответствовать требованиям, утвержденным кафедрой.

Критерии оценки контрольной работы

При оценке контрольной работы учитывается: соответствие содержания работы заявленной теме; полнота раскрытия темы; соответствие оформления требованиям.

Проектное задание:

- моделирование процесса обучения и совершенствования гимнастических упражнений для школьников;
- проект организации соревнований по гимнастике.
- проект спортивно-массовых выступлений и показательных номеров.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины применяются следующие образовательные технологии, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: моделирование ситуаций общения, педагогика сотрудничества, технология peer education/равный обучает равного; педагогические игровые упражнения (в качестве коллективного задания), ситуационные методы.

6.2. Информационные технологии

- использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование информационного сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.))

- использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации

- использование возможностей электронной почты преподавателя

- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.)

- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.))

- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс)]

- использование системы цифрового обучения АГУ – MOODL/

6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем».

<https://library.asu.edu.ru>

Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: <http://journal.asu.edu.ru/>

Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU

<http://mars.arbicon.ru>

Справочная правовая система КонсультантПлюс.

Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.

<http://www.consultant.ru>

Информационно-правовое обеспечение «Система ГАРАНТ».

В системе ГАРАНТ представлены федеральные и региональные правовые акты, судебная практика, книги, энциклопедии, интерактивные схемы, комментарии ведущих специалистов и материалы известных профессиональных изданий, бланки отчетности и образцы договоров, международные соглашения, проекты законов.

Предоставляет доступ к федеральному и региональному законодательству, комментариям и разъяснениям из ведущих профессиональных СМИ, книгам и обновляемым энциклопедиям, типовым формам документов, судебной практике, международным договорам и другой нормативной информации. Всего в нее включено более 2,5 млн документов. В программе представлены документы более 13 000 федеральных, региональных и местных эмитентов.

<http://garant-astrakhan.ru>

Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
R	Программная среда вычислений
VLC Player	Медиапроигрыватель
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu
IBM SPSS Statistics 21	Программа для статистической обработки данных

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Гимнастика с методикой обучения(модуля)» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем

Таблица 5.

Соответствие изучаемых разделов, результатов обучения и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	«Введение в предмет» Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания. Характеристика гимнастики. Текущий контроль. Опрос по темам лекций: «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания»	ОПК 3 ПК 1	презентация
2	«Организация и проведение занятий по гимнастике». Знакомство с видами	ОПК 3 ПК 1	реферат

	передвижений и основными положениями рук и ног. Движения руками, передвижения, перестроения, команды и распоряжения. Строевые упражнения : Построения, перестроения, различные варианты движения, размыкания. Команды, техника исполнения, методика обучения. Ролевые задания в проведении. Общеразвивающие упражнения: Способы (показ, рассказ, смешанный) и методы проведения (раздельный, поточный, проходной). Формы проведения (индивидуально, в парах, в сцеплении). Команды, специфика организации.		
3	Гимнастическая терминология. Терминология, способы образования терминов, их классификация. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Правила использования гимнастической терминологии. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений гимнастического многоборья.	ОПК 3 ПК 1	опрос по теме
4	«Строевые упражнения». Характеристика строевых упражнений. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Виды передвижений. Методика обучения строевым упражнениям	ОПК 3 ПК 1	практическое задание.
5	«Общеразвивающие упражнения». Проведение ОРУ разными способами (показ, рассказ, смешанный, поточный, по разделениям) - ролевые задания. Разработка и проведение комплексов ОРУ с	ОПК 3 ПК 1	практическое задание

	гимнастической палкой, с мячом, на гимнастической стенке и скамейке, поточным и проходным способами. задания в проведении ОРУ.		
6	«Способы проведения общеразвивающих упражнений». Раздельный, поточный, групповой, комплексный, индивидуальный, серийный способы. Полосы препятствий, эстафеты, подвижные игры, упражнения ОФП. Методика проведения.	ОПК 3 ПК 1	конспект
7	Строевые и общеразвивающие упражнения. Практический зачет по проведению строевых и общеразвивающих упражнений в объеме учебного материала. Рольевые задания студентов в обучении (подводящие упражнения).	ОПК 3 ПК 1	контрольная работа
8	Методика обучения гимнастическим упражнениям. Обучение кувырку вперед, назад, вправо и лево. Обучение стойкам – на лопатках, руках, голове. Обучение опорному прыжку. Демонстрация преподавателем организации занятия и методики обучения - наскок в упор присев на козла (коня) и соскок прогнувшись. Рольевые задания студентов в обучении.	ОПК 3 ПК 1	устный опрос, домашнее задание
9	Акробатические и прикладные упражнения. Организация занятия и методики обучения акробатическим упражнениям - группировка и перекаты, кувырок вперед. Прикладные упражнения: равновесия, лазания, ползания, переноска грузов и др. Различные виды перемещений по	ОПК 3 ПК 1	контрольная работа

	скамейке, бревну и соскок прогнувшись Лазание по наклонной скамейке и стенке. Ролевые задания студентов в обучении упражнениям.		
10	«Урок гимнастики». Методика проведения урока гимнастики. Конспект урока по гимнастике (демонстрация преподавателем образца конспекта, объяснение содержания каждой графы конспекта. Выдача заданий студентам для подготовки конспекта урока). Методология обучения гимнастическим упражнениям школьников. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп. Учебная практика по проведению урока гимнастики.	ОПК 3 ПК 1	контрольная работа
11	«Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике». Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. Страховка при выполнении различных гимнастических упражнений на снарядах. Виды страховки. Особенности страховочного снаряжения гимнастов. (Демонстрация) Профилактика травматизма.	ОПК 3 ПК 1	реферат
12	«Организация соревнований по гимнастике». Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Массовые гимнастические выступления. Организация, подготовка документации. Элементы художественной гимнастики и их использование	ОПК 3 ПК 1	устный опрос

	во время массовых выступлений. Подбор музыкального сопровождения. Судейство. Требования к судейству. Технологии судейства.		
13	«Планирование и учет работы по гимнастике». 1. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике. 2. Учет. Виды учета. 3. Характеристика документов планирования.	ОПК 3 ПК 1	доклад
14	Гимнастика в дошкольных учреждениях, в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Ознакомление с организацией и судейством гимнастических упражнений на видах многоборья категории «Б». Рекреация с использованием гимнастических упражнений. Техника безопасности и предупреждение травматизма при использовании средств гимнастики. Организация соревнований по гимнастике. Организация и судейство соревнований по гимнастике.	ОПК 3 ПК 1	устный опрос
15	Средства и методы гимнастики применяемые при рекреационной двигательной деятельности Особенности занятий оздоровительными видами гимнастики. Массовые гимнастические выступления. Гимнастические праздники . Способы проведения массовых спортивных мероприятий.	ОПК 3 ПК 1	доклад

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 6. Критерии оценивания результатов обучения

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;
----------------	---

	- последовательное, правильное выполнение всех заданий; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Пример тестовых заданий.

Тестовые задания

Необходимо выбрать один правильный ответ по каждому из предложенных вопросов.
Время – 5-10 минут.

1. Основными средствами гимнастики являются:

- : общие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- +: общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- : общеразвивающие, строевые, спортивные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- : общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, специальные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики

2. Общеразвивающие упражнения применяют для:

- +: разносторонней физической подготовки
- +: формирования правильной осанки
- +: расширения функциональных возможностей организма
- : оценки силовых возможностей

3. Общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики являются:

- : методами гимнастики
- +: средствами гимнастики
- : формами гимнастики
- : видами гимнастики

4. Методической особенностью гимнастики является:

- +: локально воздействовать на звенья двигательного аппарата и системы организма

- + : регулировать нагрузки
- : планировать объем нагрузки
- + : применять гимнастические упражнения в различных целях

5. Виды гимнастики подразделяют по:

- + : направленности воздействия на организм
- : совершенствованию двигательных функций организма
- : доступности для занимающихся
- + : решаемым задачам

6. Виды гимнастики подразделяются на:

- : две группы
- : четыре группы
- + : три группы
- : шесть групп

7. Общеразвивающая, гигиеническая, атлетическая гимнастика относятся:

- : ко второй группе
- : к третьей группе
- + : к первой группе
- : к четвертой группе

8. К средствам основной гимнастики относятся:

- : водные процедуры
- + : прикладные упражнения
- + : общеразвивающие упражнения
- + : подвижные игры

9. Средства гимнастики подразделяются на:

- : две группы
- : четыре группы
- + : восемь групп
- : шесть групп

10. Основополагающими упражнениями гимнастики являются:

- : общие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- + : общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- : общеразвивающие, строевые, спортивные, акробатические, прикладные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики
- : общеразвивающие, строевые, вольные, акробатические, специальные упражнения, прыжки, упражнения художественной гимнастики

11 Гимнастические упражнения составляют основу лечебной физической культуры.

- + : средств

12. Вводную гимнастику обычно проводят методом.

- + : групповым

13: Теория гимнастики развивается в единстве с

+: практикой

14: Теория гимнастики опирается на науки.

+: естественные

15: Применение гимнастических упражнений конкретизируется в зависимости от задач, форм занятий и занимающихся.

+: подготовленности

16: Терминология-совокупность, образование и применение которых осуществляется по определенным правилам.

+: терминов

17: Термины должны быть краткими, точно и однозначно определять, положение, действие.

+: движение

18: Все гимнастические термины можно разделить на группы.

+: две

19: Термины - обозначают группы сходных упражнений.

+: собирательные

20: Термины - кратко и однозначно обозначают определенное упражнение.

+: конкретные

1. Укажите методы разучивания нового двигательного навыка:

- a. По частям, целостный, в обычных условиях, в затрудненных условиях.
- b. Показ, рассказ, наглядное пособие.
- c. Целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений.

2. Процесс достижения спортивных результатов представляют собой:

- a. Умение выполнять упражнения, навык в выполнении упражнения, знания об изучаемом упражнении, мастерство в выполнении упражнения.
- b. Навык в выполнении упражнения, умение выполнять упражнение, знание об изучаемом упражнении, мастерство в выполнении упражнений.
- c. Знание об обучаемом упражнении, умение выполнять упражнение, навык в выполнении упражнения, мастерство выполнения упражнения.

3. При анализе техники упражнений соблюдаются правила:

- a. Техника выполнения упражнения объясняется по частям.
- b. Указывается, к какой группе относится изучаемое упражнения (элемент) — к динамическим или статическим.
- c. Уточняются основные задачи упражнения (из какого И.П. в какое должен прийти).

4. К какой структурной группе относится элемент подъем переворотом:

- a. Маховое упражнение.
- b. Динамическое.

с. Хлестовое.

5. В подготовительной части урока решаются следующие задачи:

- а. Обучение элементов на гимнастическом снаряде.
- б. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, скорость).

6. Какие основные методы, приемы используются на II этапе обучения?

- а. Рассказ, показ, объяснение. Выполнение подготовительных упражнений, имитация действий.
- б. Акцентирование внимания на деталях техники. Самооценка и самоконтроль.
- с. Выполнение упражнений по частям и в целом.

7. Какие основные методы, приемы используются на III этапе обучения?

- а. Акцентирование внимания на деталях техники.
- б. Рассказ, показ, объяснение. Выполнение подготовительных упражнений, имитация действий.
- с. Выполнение упражнений по частям и в целом. Определение контрольного знания.

8. Сколько фаз в опорном прыжке?

- а. 7
- б. 5
- с. 3

9. Какие основные методы, приемы используются на первом этапе обучения?

- а. Выполнение упражнений по частям и в целом, использование ориентиров.
- б. Рассказ, показ, объяснение.
- с. Акцентирование внимания на деталях техники. Самооценка и самоконтроль.

10. Стадия подготовительного действия это -...

- а. Начальное движение.
- б. Создание оптимальных условий энергообразующим действиям.
- с. Подготовить системы организма для последующих действий

11. Какие упражнения относятся к средствам специальной физической подготовки в гимнастике?

- а. Силовые упражнения на снарядах.
- б. Упражнения на снарядах.
- с. ОРУ.

12. Какие методы применяются для воспитания выносливости в гимнастике?

- а. Метод возрастающей нагрузки.
- б. Ступенчатый.
- с. Вибрирующий.

13. Какие методы применяются для воспитания быстроты?

- а. Выполнения упражнения с ходом.
- б. Выполнение упражнения с ускорением.
- с. Метод больших усилий.

14. Что относится к основным характеристикам тренировки?

- а. Объем.
- б. Интенсивность.

- с. Хороший внешний вид тренера.
- d. Специальные мероприятия, направленные на организацию отдыха и восстановления.

Критерии оценки

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

Вопросы к контрольным работам

1 семестр

1. Средства гимнастики, их характеристика.
2. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ).
3. Команды и методика обучения
4. Виды передвижений.
5. ОРУ, их характеристика.
6. Схема (последовательность) и принципы проведения комплекса.
7. Методические приёмы проведения комплекса.
8. Прикладные упражнения, их характеристика.
9. Упражнения на снарядах, их характеристика.
10. Подготовительная часть урока. Задачи, средства, технология проведения.
11. Особенности проведения подготовительной части урока со школьниками разного возраста.

2-й семестр.

1. Правила подбора упражнений при составлении комплексов.
2. Раздельный, поточный, проходной способы проведения, их особенности.
3. Методы обучения (показ, рассказ, смешанный), их особенности.
4. Задачи, структура, содержание, особенности школьного урока гимнастики.
5. Плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока.
6. Конспект урока по гимнастике. Форма и содержание конспекта.
7. Особенности организации урока гимнастики в школе.
8. Методы проведения и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
9. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
10. Последовательность обучения гимнастическим упражнениям.
11. Круговой метод и методические особенности его использования при проведении урока гимнастики.
12. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп.
13. Судейство соревнований по гимнастике.

Тематика рефератов, докладов

1. Классификация видов гимнастики, их характеристика.
2. Гимнастическая терминология.
3. Схема (последовательность) и принципы проведения комплекса.
4. Требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему ОРУ.
5. Меры безопасности при выполнении прикладных упражнений и на снарядах.
6. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения
7. Этапы обучения упражнениям. Задачи и содержание каждого из этапов.
8. Плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока.
9. Подготовка преподавателя к уроку. Форма и содержание урока гимнастики в школе.

10. Организация урока. Ошибки, допускаемые преподавателем при организации и проведении урока
11. Технология обучения гимнастическим упражнениям.
12. Способы и методы регулирования нагрузки при выполнении гимнастических упражнений.
13. Средства и методы гимнастики применяемые при рекреационной двигательной деятельности на уроке.
14. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп.
15. Организация и судейство соревнований по гимнастике.

Перечень вопросов к зачету

1 семестр

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина: задачи и методические особенности гимнастики.
2. Средства гимнастики, их характеристика.
3. Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.
4. Гимнастическая терминология. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ).
5. Гимнастическая терминология. Термины упражнений на снарядах.
6. Строевые упражнения (СУ). Построения и перестроения. Команды и методика обучения
7. СУ. Повороты на месте налево, направо, кругом. Команды и методика обучения.
8. СУ. Виды передвижений. Команды и методика обучения.
9. СУ. Передвижения с изменением направления движения. Команды и методика обучения.
10. СУ. Передвижения с изменением темпа движения. Команды и методика обучения.
11. СУ. Перестроения уступами. Обратное перестроение. Команды и методика обучения.
12. СУ. Перестроения из 1 шеренги в 2 и обратно. Команды и методика обучения.
13. СУ. Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно. Команды и методика обучения.
14. СУ. Перестроения из 1 колонны в 2 и обратно. Команды и методика обучения.
15. СУ. Перестроения из 1 колонны в 3 и обратно. Команды и методика обучения.
16. СУ. Перестроения из 1 колонны в колонну по 2 и более поворотом в движении. Обратное перестроение. Команды и методика обучения.
17. СУ. Перестроения из 1 колонны в колонну по 4 дроблением и сведением и обратно. разведением и слиянием. Команды и методика обучения.
18. СУ. Размыкания. Команды и методика обучения.
19. ОРУ, их характеристика.
20. ОРУ. Схема (последовательность) и принципы проведения комплекса.
21. ОРУ. Методические приёмы проведения комплекса.
22. ОРУ с предметами. Терминология. Особенности проведения.
23. ОРУ на гимнастической стенке. Терминология. Особенности проведения.
24. ОРУ в парах. Особенности проведения.
25. ОРУ поточным способом. Особенности проведения.
26. ОРУ проходным способом. Особенности проведения.
27. ОРУ. Особенности управления голосом при проведении комплекса.
28. Требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему ОРУ.
29. Прикладные упражнения, их характеристика.
30. Упражнения на снарядах, их характеристика.
31. Меры безопасности при выполнении прикладных упражнений и на снарядах.
32. Подготовительная часть урока (ПЧУ). Задачи, средства, технология проведения.
33. Особенности проведения ПЧУ со школьниками разного возраста.

Перечень вопросов к экзамену

2-й семестр.

1. СУ. Их назначение, характеристика, технология обучения.
2. ОРУ. Их назначение, характеристика, технология обучения.
3. ОРУ. Правила подбора упражнений при составлении комплексов.
4. ОРУ. Способы регулирования нагрузки при выполнении упражнений.
5. ОРУ. Раздельный, поточный, проходной способы проведения, их особенности.
6. ОРУ. Методы обучения (показ, рассказ, смешанный), их особенности.
7. Школьный урок физкультуры с использованием средств гимнастики. Задачи, структура, содержание, особенности.
8. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения подготовительной части занятия.
9. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения основной части занятия.
10. Урок гимнастики. Задачи и технология проведения заключительной части занятия.
11. Плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока.
12. Подготовка преподавателя к уроку. Форма и содержание конспекта.
13. Требования, предъявляемые к преподавателю при работе с занимающимися.
14. Особенности управления голосом (голосовые интонации) действиями занимающихся при проведении занятия.
15. Организация урока. Ошибки, допускаемые преподавателем при организации и проведении урока
16. Методические приемы обучения, воспитания и организации, используемые на уроке
17. Методы проведения и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
18. Этапы обучения упражнениям. Задачи и содержание каждого из этапов.
19. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые в обучении.
20. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
21. Страховка. Помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма (дать определение и особенности).
22. Содержание и особенности технологии проведения урока по гимнастике в общеобразовательной школе для различных возрастных групп.
23. Технология обучения гимнастическим упражнениям.
24. Способы регулирования нагрузки при выполнении упражнений.
25. Опорные прыжки в гимнастике. Методика обучения. Страховка
26. Лазание по канату. Способы лазания. Методика обучения.
27. Подвижная игра и методические особенности ее проведения.
28. Эстафета и методические особенности ее проведения
29. Круговой метод и методические особенности его использования.
30. Полоса препятствий и методические особенности ее проведения.
31. Средства и методы рекреационной двигательной деятельности на уроке.
32. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп.
33. Судейство соревнований по гимнастике.

Оценка качества подготовки обучающихся включает текущий контроль знаний и промежуточную аттестацию. Данные типы контроля служат основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и студентом, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебной дисциплины.

К формам контроля относится промежуточный контроль знаний в устной форме. Студент должен ответить на два вопроса из примерного перечня вопросов.

При полном выполнении учебного плана, сдачи теста на положительную оценку, подготовка доклада-реферата, сдача презентации, экзамен выставляется в зачетку со средней отметкой за выполненные задания. В случае когда студент не набирает нужное количество баллов (60 и более) он сдает экзамен в виде ответа на выпавший вопрос из примерного перечня вопросов к экзамену

Отлично ставится при

- правильном, полном и логично построенном ответе,
- умении оперировать специальными терминами,
- использовании в ответе дополнительный материал,
- иллюстрировать теоретические положения практическим материалом.

Хорошо - в ответе могут иметься

- негрубые ошибки или неточности,
- затруднения в использовании практического материала,
- не вполне законченные выводы или обобщения.

Удовлетворительно ставится при

- схематичном неполном ответе,
- видимые затруднения в использовании практического материала,
- логически не законченном ответе

Неудовлетворительно ставится при

- неумении оперировать специальными терминами или их незнание,
- с грубыми ошибками,
- неумением приводить примеры практического использования научных знаний.
- несоответствие ответа заданному вопросу

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Дисциплина Гимнастика с методикой обучения

Курс 1 семестр 1-2

Кафедра спортивные игры и адаптивная физическая культура

ФИО Ермолина Н.В. доцент кафедры СИ и АФК

Трудоемкость дисциплины 144 часа

Число дидактических единиц 4 зач. ед.

Максимальное количество баллов

за работу в течении семестра: 50 баллов

Итоговый контроль 50 баллов

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок				
1.	Предоставление заданий выполненных в рамках самостоятельной работы			по расписанию
1.1.	полный ответ по вопросу	2 балла	8	
1.2	доклад (сообщение) по темам	до 2 балла	8	
1.3	Активная практическая деятельность на	1 балл	4	

	занятиях			
1.3.	дополнение	0,2-0,5 балла	3	
2.	выполнение творческой работы (презентации)	2 балла	2	по расписанию
3	Доклад или сообщение	2 балла	2	по расписанию
4	тестирование по разделу	0,3 балла за каждый правильный ответ	3	по расписанию
Количество баллов к рубежному контролю (8 неделя)				
5	контрольная работа по теме	3 балла	6	по расписанию
6	контроль творческой самостоятельной работы			по расписанию
6.1.	выполнение комплексного домашнего задания по разделам:	2 балла	4	
Количество баллов к рубежному контролю (14 неделя)			40	
Промежуточный контроль			Блок бонусов	
7	Посещение занятий	0,2 балла за занятие, но не более 2	10	
7.1	Активность студента на занятии	0,3 балла за занятие, но не более 3		по расписанию
7.2.	ДРУГИЕ ВИДЫ БОННУСОВ			
7.3.	50			по расписанию
Всего			50	
дополнительный блок			Экзамен	50
8	100			по расписанию

Преподаватель, реализующий дисциплину (модуль), в зависимости от уровня подготовленности обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

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

- а) основная литература:
- Гимнастика : рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учеб. для вузов ... "Физическая культура" / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2005. - 448 с. - (Высш. проф. образования). - ISBN 5-7695-2390-5: 142-12 : - 16 шт.
- Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П.К. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : ВЛАДОС,

2014. - 447 с. - ISBN 978-5-691-02011-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691020117.html>

4. Алаева Л.С., Гимнастика: общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Алаева Л. С. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 72 с. - ISBN -- - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_003.html

б) дополнительная литература:

- 1 Поздеева Е.А., Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Поздеева Е. А - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 100 с. - ISBN -- - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.htm
- 2 Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики [Электронный ресурс]: учебник в 2 т.-Т. 1/ Гавердовский Ю.К. - М. : Советский спорт, 2014. - 368 с. - ISBN 978-5-9718-0679-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html>
- 3 Карпенко Л.А., Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике[Электронный ресурс]: учеб. пособие / под общей ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба - М. : Советский спорт, 2014. - 264 с. - ISBN 978-5-9718-0709-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807094.html>
- 4 Винер-Усманова И.А., Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования [Электронный ресурс] / Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. - 2-е издание. - М. : Спорт, 2015. - 120 с. (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-9906734-1-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673410.html>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>

Учетная запись образовательного портала АГУ

2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований. www.studentlibrary.ru. Регистрация с компьютеров АГУ

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для проведения занятий по дисциплине имеются лекционные аудитории, оборудованные мультимедийной техникой с возможностью презентации обучающих материалов, фрагментов фильмов; аудитории для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью и средствами наглядного представления учебных материалов; библиотека с местами, оборудованными компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет.

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

