

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала СПИИ в г. Железноводске
Дата подписания: 19.02.2025 09:26:02
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac58069467e2a7100

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной и научной работе
Т.А. Пономаренко
«20» декабря 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

(наименование дисциплины)

Направление переподготовки: **Педагогическое образование**
Профиль: **Физическая культура**
Форма обучения: **очно-заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)**

Срок освоения программы
профессиональной переподготовки – **27.01.2025 г. – 24.05.2025 г.**

Рабочая программа дисциплины одобрена
на заседании кафедры гуманитарных и
социально-экономических дисциплин от «13» декабря 2024 года Протокол № 5

Заведующий кафедрой

М.Н. Арутюнян

Разработчик

О.В. Ярлыкова

Руководитель
центра дополнительного
образования

Е.Н. Командин

Железноводск, 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....	7
6. Контроль качества освоения дисциплины.....	12
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	14
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	14
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	17
Приложения.....	18

1. Цель и задачи освоения дисциплины.

Целью дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» является формирование у слушателей способностей осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области теории и методики гимнастики при решении профессиональных задач

Учебные задачи дисциплины:

- развитие способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, что включает: принятие оздоровительного, образовательного и воспитательного значения гимнастических упражнений на организм занимающихся, основы организации занятий гимнастикой; определение личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; умение отбирать и формировать комплексы гимнастических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма, на укрепление здоровья, формирование осанки; применение комплексов упражнений с учетом задач обучения и воспитания в области гимнастики.
- развитие способности реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса, в том числе проектирование результатов обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» относится к Модулю 2. Предметно-методический модуль.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<i>Общепрофессиональные компетенции</i>	
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
	ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
	ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.
	ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.
	ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
	ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.
	ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
<i>Профессиональные компетенции</i>	

<p>ПК-1. Способен к проектированию и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи.</p>	<p>ПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закономерности проектирования и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи; - специальные условия, необходимые для обучения, воспитания, коррекции нарушений развития, социальной адаптации, реабилитации лиц с нарушениями речи с учетом их индивидуальных особенностей, особых образовательных и социальных потребностей; - технологии проектирования и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи; - основные закономерности создания специальной образовательной среды, психологически безопасной и комфортной для развития детей с нарушениями речи; - основные закономерности возрастного развития, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни и психофизического состояния детей с нарушениями речи, а также основы их психодиагностики. <p>ПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать и реализовывать образовательный и коррекционно-развивающий процесс с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи; - создавать специальную образовательную среду, психологически безопасную и комфортную для развития детей с нарушениями речи; - применять технологии воспитательной работы с учетом особых образовательных потребностей, индивидуальных особенностей детей с нарушениями речи; - выявлять особенности развития детей с нарушениями речи; консультировать педагогов, родителей (законных представителей) и обучающихся по вопросам реализации прав обучающихся в процессе образования. <p>ПК-1.3. Владет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологиями проектирования и реализации образовательного и коррекционно-развивающего процесса с учетом особенностей развития детей с нарушениями речи; - технологиями (в том числе, инклюзивными), необходимыми для адресной работы с детьми с нарушениями речи; - готовностью создания специальной образовательной среды, психологически безопасной и комфортной для развития детей с нарушениями речи; - готовностью выявлять особенности развития детей с нарушениями речи; <p>методами организации консультативно-просветительской деятельности с участниками образовательных отношений.</p>
<p>ПК-6. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов</p>	<p>ПК-6.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ; ПК-6.2. Проектирует рабочие программы учебных предметов (занятий) в соответствии с направленностью (профилем) подготовки.</p>

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 часов.

Вид учебной работы	Всего часов
Аудиторные занятия (всего)	9
В том числе:	
Лекции (Л)	4
Практические занятия (ПЗ)	4
Из них аудиторных занятий, проводимых в интерактивных формах	
Самостоятельная работа студентов (СРС) (всего)	27
Вид промежуточной аттестации и итогового контроля: зачет	1
Общая трудоемкость, час.	36

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные	СРС	Всего	Планируемые результаты
1.	Гимнастика как средство физического воспитания	1	1	-	6	8	ОПК-3, ОПК-5 ПК-1, ПК-6
2.	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	1	1	-	7	9	
3.	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	1	1	-	7	9	
4.	Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	1	1	-	7	9	
5.	Форма промежуточной аттестации (зачет / экзамен)					1	
6.	Подготовка к экзамену						
7.	Консультация к экзамену (Конс)						
8.	Всего:	4	4		27	36	
9.	Итого:	4	4		27	36	

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	Сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			

<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и
--	--	--	--

<p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>		<p>поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
---	--	--	--

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету, экзамену.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310>
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452807>

Дополнительная литература

1. Вишневская, Н. П. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного обучения) : учебное пособие / Н. П. Вишневская. — Кемерово : КемГУ, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-8353-1138-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61411>
2. Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. — 2-е изд., испр. и доп. — Сургут : СурГПУ, 2013. — 123 с. — ISBN 978-5-93190-301-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151929>

Периодические издания:

- 1) Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры и спорта.
- 2) Журнал «Теория и практика физической культуры».
- 3) Журнал «Физическая культура, воспитание, образование, тренировка».
- 4) Журнал «Гимнастика».

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
3.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/

6.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
9.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	http://www.gosduma.net/analytics/library/
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	http://fgosvo.ru/
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	https://library.mirea.ru/Ресурсы/85
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	https://slovaronline.com/
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	http://научныйархив.рф
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	https://uisrussia.msu.ru/
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	http://polpred.com/
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	http://magazines.russ.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты:
3. «Microsoft Office», «Libre Office», «Apache Open Office»).
4. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиа контент PDF файлов «Adobe Acrobat Reader DC».
5. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
6. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky End point Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине
«Гимнастика с методикой преподавания»**

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Практическое занятие

Основные средства гимнастики и методика обучения

1. Строевые упражнения: Виды строевых упражнений.

Методика обучения строевым упражнениям

2. Общеразвивающие упражнения:

Значение, задачи общеразвивающих упражнений.

Методика обучения общеразвивающим упражнениям.

3. Прикладные упражнения: Значение прикладных упражнений.

Обучение прикладным упражнениям и применение их в повседневной жизни.

Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям

1. Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье): организация и проведение упражнений на гимнастических снарядах.

2. Прыжки: виды прыжков, методика обучения опорным прыжкам.

3. Методика обучения гимнастическим упражнениям, применяя подготовительные упражнения.

4. Организация и проведение гимнастических упражнений в общеобразовательной школе.

Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе

1. Урочные формы занятий гимнастикой: структура урока, задачи, содержание каждой части, расположение упражнений в уроке.

2. Физическая нагрузка, регулирование физической нагрузки.

3. Плотность урока. Факторы, влияющие на плотность урока.

4. Контроль на уроках гимнастики.

5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка.

6. Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах.

7. Массовые гимнастические выступления

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение техникой спортивных упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать владение техникой.

оценка «удовлетворительно» студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; *уметь* показать общее владение техникой спортивных упражнений дисциплины;

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* техникой спортивных упражнений дисциплины;

2. Примерная тематика рефератов

1. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.

2. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.

3. Возникновение, создатели, особенности Шведской гимнастики.

4. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.

5. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий

6. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.

7. Дать определение силы. Методы развития силы.

-
8. Дать определение быстроты. Методика развития быстроты.
 9. Строевые упражнения, классификация, методика обучения
 10. Содержание и методика занятий гимнастикой в начальных классах.
 11. Врачебный контроль и самоконтроль.
 12. Характеристика средств формирования правильной осанки.
 13. Гимнастическая терминология. Терминология общеразвивающих упражнений.
 14. Немецкая система гимнастики.
 15. Французская система гимнастики.
 16. Содержание и методика занятий гимнастикой в старших классах.

Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

**Оценочные материалы по дисциплине
«Гимнастика с методикой преподавания»**

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Вопросы для собеседования

Гимнастика как средство физического воспитания Тема:

Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина

1. Основные задачи курса «Гимнастика и методика преподавания».
2. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Характеристика средств гимнастики.
5. Виды гимнастики.

Тема: Исторический обзор развития гимнастики.

1. Зарождение гимнастики.
2. Закономерности развития гимнастики.
3. Возникновение национальных систем гимнастики.
4. Развитие гимнастики в России.
5. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

Тема: Гимнастическая терминология

1. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения).
3. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений.
4. 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.

Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям

Строевые упражнения:

- назначения и особенности строевых упражнений,
- основные группы строевых упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Методические указания

- строй, повороты на месте и в движении,
- перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение уступами из шеренги,
- обход, диагональ, противобход, змейка, круг,
- размыкание и смыкание,
- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три
- Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)
- Прыжки.

Методика обучения гимнастическим упражнениям

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

Прикладные упражнения

- Характеристика прикладных упражнений.

- Техника и методика обучения основным упражнениям.

Акробатические упражнения

- Характеристика акробатических упражнений, их классификация.

- Техника акробатических упражнений, методика обучения.

Раздел 3. Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям

Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)

- Упражнения на коне с ручками. Характеристика.

- Техника упражнений и их классификация (общеразвивающие, прикладные, специальные, спортивные (упоры, круги, перемахи, скрещение, соскоки и т.д.)

- Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки.

- Упражнения на брусья. Характеристика упражнений. Специальные упражнения для развития мышц рук.

- Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.).

- Страховка. Последовательность разучивания.

Упражнения на брусья разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Спортивные упражнения. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д.

Упражнения на бревне. Характеристика

упражнений. Основы техники упражнений. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки.

-вольные упражнения

Прыжки

Характеристика и классификация опорных прыжков.

Техника и методика обучения прыжкам.

Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки.

Практическое выполнение: ноги врозь (через коня в длину – юноши, козёл в ширину – девушки); согнув ноги (козел в ширину).

Методика обучения гимнастическим упражнениям

Техника и методика обучения основным упражнениям (ходьба, бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазанье и др.).

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе.

Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.

Основные средства гимнастики.

Теоретические и методологические основы обучения.

Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов.

Подготовительные и подводящие упражнения.

Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.

Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Раздел 4. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе

Урочные формы занятий гимнастикой.

Общие методические положения.

Выбор средств, плотность урока.

Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку.

Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт.

Подготовительная, основная и заключительная часть урока.

Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

Причины травматизма и способы его предупреждения.

Характеристика травм и их профилактика.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Требования к местам проведения занятий (обучение приёмам страховки и помощи) - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма

Содержание и методика занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах

«Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А.) – раздел гимнастика.

Программный материал.

Массовые гимнастические выступления

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

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; знание гимнастической терминологии, продемонстрировать знание и владение методикой обучения гимнастических упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание продемонстрировать знание и владение методикой обучения гимнастических упражнений.

оценка «удовлетворительно»: студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; общее владение терминологией спортивных упражнений

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе незнания значительной части программного материала; *не владеет* методикой обучения спортивных упражнений

1.2. Темы презентаций

Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе

1. Определить цель и задачи урока
2. Охарактеризовать содержание каждой части урока.
3. Обучить перестроению из одной шеренги в две, из двух в одну.
4. Методика обучения ходьбе: диагональ, противход.
5. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
6. Написать комплекс общеразвивающих упражнений для рук, туловища, ног из различных исходных положений.
7. Значение общеразвивающих упражнений.
8. Физическая нагрузка на уроке, регулирование физической нагрузки.
9. Плотность урока. Факторы, влияющие на плотность урока.
10. Контроль на уроках гимнастики.
11. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Страховка.
12. Особенности занятий гимнастикой в младших, средних и старших классах.
13. Массовые гимнастические выступления

14. Написать фрагмент вводной части урока гимнастики.
15. Распределить упражнения в основной части урока (начальные классы - упражнение в равновесии, прыжки со скакалкой, поднимание туловища; средние классы-применение методов организации учащихся на уроке - акробатика, силовые упражнения, упражнение в равновесии (бревно-девочки, перекладина-мальчики).
16. Определить общую, моторную плотность урока.
17. Провести тестирование, определяющее физическую подготовленность обучающихся.
18. Организация и проведение внеучебной работы по гимнастике в школе (кружок, секция).
19. Составить массовые гимнастические упражнения без предметов.

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; знание гимнастической терминологии, продемонстрировать знание и владение методикой обучения гимнастических упражнений.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание продемонстрировать знание и владение методикой обучения гимнастических упражнений.

оценка «удовлетворительно»: студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; общее владение терминологией спортивных упражнений

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе незнания значительной части программного материала; не владеет методикой обучения спортивных упражнений

1.3 Контрольная работа

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений
2. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе
3. Составить план-конспект урока (провести урок по гимнастике).
4. Составить комбинации для школьников из элементов школьной программы.
5. Составить комбинацию зачетных гимнастических упражнений
6. Составить батарею тестов, определяющих уровень физической подготовленности школьников

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

1.4. Мозговой штурм

Раздел 3. Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе

1. Назвать структурные элементы урока физической культуры.
2. По содержанию определить виды урока, типы урока:
 - Акробатика, лазание по канату, упражнение на гимнастическом бревне, подвижная игра «Передача мяча» или «Не давай мяч водящему».
 - Упражнение в равновесии на бревне, акробатические упражнения – перекаты, кувырки, стойка на лопатках, опорный прыжок, лазание по канату, подвижная игра «Ловкий акробат».
3. Определить время вводной, основной, заключительной части учебного урока.
4. Распределить упражнения в основной части урока (Акробатика, опорный прыжок, бревно, силовые упражнения, упражнения на гибкость).
5. Назвать последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
6. Назвать последовательность подготовительных упражнений к обучению кувырку вперед.
7. Назвать подготовительные упражнения к опорному прыжку «согнув ноги».
8. Назвать подготовительные упражнения к опорному прыжку «ноги врозь».

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

1.5. Деловая игра

Раздел 2. Основные средства гимнастики и методика обучения

Упражнения на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье)

Характеристика упражнения на коне с ручками.

Техника упражнений и их классификация (общеразвивающие, прикладные, специальные, спортивные (упоры, круги, перемахи, скрещение, соскоки и т.д.)

Характеристика упражнений на перекладине: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки.

Характеристика упражнений на брусьях. Специальные упражнения для развития мышц рук. Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.). Страховка. Последовательность разучивания.

Упражнения на брусья разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Спортивные упражнения. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д.

Характеристика упражнения на бревне. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки.

- вольные упражнения

Прыжки.

Характеристика и классификация опорных прыжков.

Техника и методика обучения прыжкам.

Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки.

Практическое выполнение: ноги врозь (через коня в длину – юноши, козёл в ширину – девушки); согнув ноги (козел в ширину).

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках дисциплины, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой дисциплине, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания дисциплины, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить мысли.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета

1. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.
2. Возникновение, развитие гимнастической терминологии. Основные требования и правила терминологии.
3. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
4. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
5. Возникновение, создатели, особенности Шведской гимнастики.
6. Врачебный контроль и реабилитация в гимнастике.
7. Заключительная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
8. Классификация видов гимнастики, основные средства.
9. Классификация гимнастических упражнений.
10. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
11. Классификация спортивных видов гимнастики.
12. Дать определение ловкости, методика ее развития.
13. Дать определение гибкости. Методика развития гибкости.
14. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
15. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
16. Основная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
17. Подготовительная часть урока гимнастики, содержание, задачи, средства.
18. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
19. Игровой способ проведения ОРУ, его особенности и характеристика.
20. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
21. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.
22. Дать определение силы. Методы развития силы.
23. Дать определение быстроты. Методика развития быстроты.
24. Страховка, самостраховка, помощь на занятиях по гимнастике.
25. Строевые упражнения, классификация, методика обучения.
26. Терминология акробатических упражнений.
27. Терминология общеразвивающих упражнений.

-
28. Терминология упражнений на снарядах.
 29. Техническая подготовка в гимнастике. Понятие «спортивная техника».
 30. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
 31. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.
 32. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
 33. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений.
 34. Правила и формы записи упражнений (ОРУ, вольных, на снарядах, акробатической и художественной гимнастики).
 35. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений.
 36. Немецкая система гимнастики.
 37. Классификация упражнений и программный материал.
 38. Французская система гимнастики.
 39. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
 40. Обучение ОРУ. Дозировка.
 41. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.
 42. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
 43. Характеристика спортивных видов гимнастики.
 44. Врачебный контроль и самоконтроль.
 45. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
 46. Подготовительная часть урока гимнастики.
 47. Основная часть урока гимнастики.
 48. Заключительная часть урока гимнастики.
 49. Массовые гимнастические выступления.
 50. Содержание и методика занятий гимнастикой в начальных классах.
 51. Помощь и страховка. Основные требования к страхующему.
 52. Содержание и методика занятий гимнастикой в средних классах.
 53. Гимнастические залы. Гигиенические требования к эксплуатации залов. Оборудование гимнастических залов.
 54. Содержание и методика занятий гимнастикой в старших классах.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.			