

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор БГПУ
С.И.Коптева
2018
Регистрационный № УД 33-01-18-2018 /уч.

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальностей:**

- Специальность 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям)
- Направление специальности 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)
- Специальность 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)
- Направление специальности 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)
- Специальность 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)
- Направление специальности 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)
- Специальность 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)
- Направление специальности 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

2018 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования «Физическая культура», утвержденного 30 августа 2013, регистрационный № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.В.Давидович, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования "Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка";

Е.В.Юхновская, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования "Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка".

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Л.И.Кузьмина, доцент кафедры теории и методики физической культуры Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка кандидат педагогических наук, доцент;

С.Г.Ковель, заведующий кафедрой «Спорт» Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 10 от «28» мая 2018 г.);

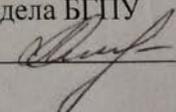
Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

Научно-методическим советом БГПУ

(протокол № 5 от «19» 06 2018)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Гимнастика и методика преподавания» – учебная дисциплина, содержащая систематизированные научные знания и методики, имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию и историю, является научной, спортивно-педагогической дисциплиной, а также является частью методики физического воспитания.

Учебная программа по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» направлена на изучение новейших научных данных по использованию современных инновационных педагогических технологий.

Цель преподавания и изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» состоит в целенаправленном формировании у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в сфере физической культуры и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины состоят в приобретении студентами академических компетенций, основу которых составляет способность к самостоятельному поиску учебно-информационных ресурсов, овладению методами приобретения и осмысления знания:

- основных понятий в обучении техники выполнения гимнастических упражнений;
- типичных механизмов в формировании знаний, умений и навыков в обучении и проведении гимнастических упражнений на занятиях физической культурой;
- применение студентами на практике основных технологий в обучении: проблемное обучение, коммуникативные технологии, игровые технологии.

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» базируется на содержании учебных дисциплин «Спортивная метрология», «Биомеханика», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология спорта», «Спортивная медицина» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

Профессиональная компетентность будущего специалиста определяется в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования, где указаны общие требования к образованности специалиста. Изучение учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.

- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям:

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
- ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.
- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.
- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.
- ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.
- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» студент должен **знать**:

- основные понятия в методике обучения гимнастическим упражнениям;
- причины и механизмы типичных ошибок при обучении;
- технику выполнения и дидактические особенности методов, средств и педагогических приемов обучения гимнастическим упражнениям;
- терминологию, эволюцию, содержание и развитие видов гимнастики;
- принципы, формы, организацию и особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся;

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» студент должен **уметь**:

- проводить строевые, прикладные, акробатические и ОРУ упражнения;
- объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, страховать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;
- разрабатывать документы планирования, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью;
- использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» студент должен **владеть**:

- методами обучения гимнастическим упражнениям;
- навыками выполнения гимнастических упражнений;
- приемами мобилизации учащихся на преодоление трудностей в процессе овладения изучаемыми упражнениями;
- умениями и навыками, необходимыми для организации и проведения урока гимнастики, массовых соревнований по гимнастике.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами

Общее количество часов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на дневной форме получения образования рассчитано на 382 часа, из них 214 часов составляют аудиторные занятия: 10 часов – лекции, 204 часа – практические занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 132 часа.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме дифференцированного зачета во 2 семестре и в форме экзамена в 4 семестре.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них УСРС)	Практические занятия (из них УСРС)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	82	54	2	42 + 10 ч. УСРС	28	
2 семестр	98	56	4	44 + 8 ч. УСРС	42	диф. зачет
3 семестр	64	36	2	32 + 2 ч. УСРС	28	
4 семестр	138	68	2	52 + 14 ч. УСРС	34	экзамен
Всего	382	214	10	204 (170 + 34 ч. УСРС)	132	

Общее количество часов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на заочной форме получения образования рассчитано на 54 часа, аудиторные занятия: 10 часов – лекции, 44 часа – практические занятия.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме дифференцированного зачета во 2 семестре и в форме экзамена в 6 семестре.

Общее количество часов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на заочной форме получения образования (сокращенный курс) рассчитано на 30 часов, аудиторные занятия: 6 часов – лекции, 24 часа – практические занятия.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета во 1 семестре и в форме экзамена в 4 семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 1.1. История, средства и виды гимнастики

Краткая история развития гимнастики. Гимнастика в олимпийском движении. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Тенденции развития. Методические особенности гимнастики. Средства гимнастики. Виды гимнастики.

Тема 1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике

Виды соревнований. Документация соревнований: «Единая классификационная программа Республики Беларусь»; «Единый календарь спортивных мероприятий Республики Беларусь»; «Правила соревнований»; положение о соревнованиях; смета соревнований, отчет о соревнованиях. Определение сроков, масштаба, места проведения соревнования, утверждение главной судейской коллегии, плана подготовки и проведения соревнования.

Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров. Структура, композиция и функции судейской коллегии. Общие ошибки и сбавки за них, трудность и технические требования к исполнению элементов. Технология выведения оценок

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Тема 2.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Принципы и методические правила обучения. Физиологические основы формирования двигательного навыка и этапы обучения гимнастическим упражнениям: этап создания предварительного представления об упражнении; этап разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования разученного упражнения. Методы обучения гимнастическим упражнениям. Подводящие и подготовительные упражнения. Педагогические (методические) приемы обучения. Причины возникновения ошибок и методика их исправления. Страховка, самостраховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.

Тема 2.2. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой

Причины травматизма. Страховка и помощь как меры предотвращения травм. Требования к местам проведения занятий. Врачебный контроль и самоконтроль.

РАЗДЕЛ 3. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 3.1. Построения

Построение в шеренгу, в две, три шеренги. Построение в колонну, в две, три. Построение в круг.

Строевые приёмы: повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», рапорт. Расчет по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), расчет по заданию.

Тема 3.2. Перестроения

Перестроения на месте: перестроение из одной шеренги в две, три, перестроение из шеренги уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три; перестроение из колонны уступами.

Перестроения в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре и т.д. поворотами в движении; перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; перестроение из колонны по одному в колонну по два по ходу движения.

Тема 3.3. Размыкания, смыкания

Размыкание на поднятые руки в стороны, приставными шагами, поворотом (по строевому уставу), в различных построениях. Смыкание.

Тема 3.4. Передвижения

Шаг на месте и остановка; переход с шага на месте к передвижению; походный (обычный) и строевой шаг; изменение ширины шага и скорости передвижения; передвижения в обход, по диагонали, по точкам зала, противостоими, «змейкой» (продольной, поперечной), по кругу (большому, среднему, малому). Шаги вперед, назад, приставные шаги.

Тема 3.5. Методика проведения строевых упражнений

Группы строевых упражнений. Команды, распоряжения. Предварительная часть команды. Исполнительная часть команды. Особенности подачи команд и распоряжений. Проведение на отделении строевых упражнений.

РАЗДЕЛ 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделениям, игровой.

Способы проведения ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой.

Методические приемы проведения ОРУ: хлопки руками, упражнения с предметной направленностью, упражнения типа заданий, с закрытыми глазами, с фиксацией отдельных поз.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

Изучение основных положений рук, ног, туловища. Терминология и запись упражнений. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.

Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные. ОРУ в положении сидя, лёжа, упорах.

Составление комплексов и проведение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами

Особенности организации проведения ОРУ с предметами. Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей: с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, скамейкой. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в различных исходных положениях и построениях

ОРУ в парах, в сцеплении (в колонне, шеренге, кругу). Составление комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие физических качеств

Составление и проведение комплексов ОРУ на развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости, координации, на осанку. Составление и проведение комплексов ОРУ на различные группы мышц.

Тема 4.6. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики

Упражнения базовой аэробики. Организация и методика проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. Методика обучения. Требования к составлению комплексов различной направленности.

Тема 4.7. Вольные упражнения

Терминология вольных упражнений.

Элементы вольных упражнений, включающие в себя упоры, приседы, выпады, равновесия, махи в сочетании с различными положениями и движениями руками.

Выполнение комплексов вольных упражнений.
Формирование гимнастического стиля выполнения упражнений.

РАЗДЕЛ 5. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям

Акробатические элементы, их терминология. Акробатические упражнения и методика обучения. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой. Ошибки и причины их возникновения. Исправление ошибок. Помощь, страховка и само страховка при выполнении акробатических упражнений.

Разучивание и выполнение группировок различных исходных положений (сидя, лежа, в упоре присев), перекатов (назад, вперед, вправо, влево), кувырков (вперед, назад, длинный кувырок, кувырок прыжком), стоек (на лопатках, на голове и руках, на руках), мост из положения лежа на спине, мост из положения стоя, переворот в сторону.

Составление и выполнение акробатической комбинации.

РАЗДЕЛ 6. ПРЫЖКИ

Тема 6.1. Неопорные прыжки. Методика обучения

Характеристика и классификация прыжков. Основы техники выполнения неопорных прыжков. Особенности обучения.

Прыжки (подскоки) на скакалке, прыжок в высоту, в длину, в глубину (с высоты) и различные способы их выполнения. Методика обучения. Основные ошибки и их исправления.

Тема 6.2. Опорные прыжки. Методика обучения

Основы техники выполнения опорных прыжков. Особенности обучения. Наскоки на гимнастического коня с разбега, в упор стоя на коленях, в упор присев. Прыжок через гимнастического козла в длину ноги врозь, прыжок через гимнастического козла в ширину ноги врозь, прыжок через гимнастического козла в ширину согнув ноги, прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину. Этапы обучения. Техника осуществления страховки.

РАЗДЕЛ 7. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Тема 7.1. Методика обучения висам и упорам

Перекладина: висы, смешанные висы, махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком. Брусья: размахивание в упоре, из упора на предплечьях подъем махом вперед (назад) в упор, из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед, сед ноги врозь. Соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом махом вперед, назад. Методические особенности обучения.

Брусья разновысокие: смешанные упоры, смешанные висы, лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки. Подъем переворотом в упор на нижней жерди, подъем в упор на верхней жерди из виса присев на нижней, подъем переворотом в упор на верхней жерди из виса присев на правой (левой), соскок из седа на бедре, из упора на нижней жерди махом назад соскок с поворотом на 90° , 180° .

Методические особенности обучения. Методический разбор техники выполнения упражнений на перекладине: висы, упоры, подъемы, соскоки.

Методический разбор техники выполнения упражнений на брусьях: висов, упоров, подъемов, статических положений, силовых упражнений, соскоков. Страховка, специальные приспособления, подготовка оборудования.

РАЗДЕЛ 8. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 8.1. Основные группы прикладных упражнений

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.

Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий

Упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные. Разучивание упражнений на бревне: ходьба на носках, спиной вперед, приставными шагами, махами, выпадами. Повороты: на носках, махом, прыжком. Стойки, выпады, упоры, седы, соскоки различными способами, наскоки (напрыгивание на снаряд). Комбинация на гимнастической скамейке в равновесии. Методические особенности обучения.

Лазание по гимнастической скамейке (в приседе, в упоре стоя на коленях), по гимнастической стенке (вертикально, горизонтально, по диагонали); разноименно, одноименно. Методика обучения.

Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам. Методика обучения.

Переползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках), в упоре стоя на коленях и предплечьях (получетвереньках), по-пластунски, на боку, с грузом. Перелезание в седе поперек, зацепом, подсаживанием.

Метание и ловля мячей различных размеров и веса.

Переноска груза на спине, на плечах, на плече, на руках, обхватом сбоку, под руки и ноги, переноска сидящего на руках.

Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста. Использование прикладных упражнений на школьных уроках физической культуры различной направленности.

Проведение игр и эстафет для различных возрастных групп, различной интенсивности, используемых в различных частях урока и включающих прикладные упражнения.

Тема 8.3. Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения

Разновидности ходьбы: ходьба с сохранением правильной осанки, с предметами, средним и широким шагом, по разметкам, линиям, переступая через препятствия, на носках, на пятках, под музыку, скрестным шагом левым и правым боком, с акцентированием шага.

Разновидности, бега: бег в медленном, быстром, среднем темпе; с изменением направления, по заданию, по сигналу; со сгибанием ног вперед, со сгибанием ног назад, парами, тройками, «змейкой», с передачей эстафеты; бег скрестным шагом, приставными шагами; бег с метанием и ловлей предметов. Использование разновидностей ходьбы и бега на занятиях физической культурой различной направленности. Методика обучения.

РАЗДЕЛ 9. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Тема 9.1. Урок гимнастики

Характеристика урока как основной формы занятий. Структура урока. Назначение и средства подготовительной части урока. Общие требования к проведению и методы проведения подготовительной части урока. Задачи решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная). Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.

Назначение и средства основной части урока гимнастики. Чередование видов (групп) упражнений. Общие требования к проведению и методы проведения основной части урока. Методические приемы проведения основной части урока.

Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.

Составление плана-конспекта урока по гимнастике. Педагогический анализ урока.

Планирование и учёт работы по гимнастике в учреждениях образования. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики.

Тема 9.2. Игры и эстафеты на уроке гимнастики

Проведение игр и эстафет для различных возрастных групп, различной интенсивности, используемых в различных частях урока и включающих прикладные, акробатические, общеразвивающие, строевые упражнения.

Тема 9.3. Круговая тренировка

Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. Принципы построения комплексов круговой тренировки. Методика организации занятий круговой тренировкой. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
дневная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр									
1.1	<p>Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания История, средства и виды гимнастики 1. Краткая история развития гимнастики. 2. Гимнастика в олимпийском движении. 3. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Тенденции развития. 4. Методические особенности гимнастики. 5. Средства гимнастики. Виды гимнастики.</p>	2					10	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
3.1	<p>Раздел 3. Строевые упражнения Построения 1. Построение в шеренгу, в две, три шеренги. Построение в колонну, в две, три. Построение в круг. 2. Строевые приёмы: повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», рапорт. Расчет по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), расчет по заданию.</p>		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	

2.2	<p>Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Причины травматизма. 2. Страховка и помощь как меры предотвращения травм. 3. Требования к местам проведения занятий. 4. Врачебный контроль и самоконтроль. 					2		[1о], [2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [14о]	Письменное задание
3.4	<p>Раздел 3. Строевые упражнения Передвижения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг на месте и остановка. 2. Шаги вперёд, назад, приставные шаги. 3. Передвижения в обход, по диагонали, противостопами, "змейкой". 4. Методика обучения. 		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.2.1	<p>Перестроения из шеренги и колонны</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из одной шеренги (колонны) в две. 2. Перестроение из одной шеренги (колонны) в три. 3. Перестроение из шеренги (колонны) уступами. 4. Методика обучения. 5. Выполнение на отделении. 		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.5.2	<p>Проведение на отделении строевых упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построения в колонну, шеренгу, круг. 2. Строевые приёмы. 3. Повороты. 		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.5.1	<p>Строевые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Команды и распоряжения. 2. Предварительная и исполнительная части команд. 					2	6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.5.3	<p>Проведение на отделении строевых упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построения в колонну, шеренгу, круг. 2. Строевые приёмы. 		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание № 1

	3. Повороты. 4. Перестроение в две, три шеренги, из шеренги уступами, в колонну по два, три, из колонны уступами. 5. Шаги вперёд, назад, приставные шаги.								
3.2.2	Перестроение в движении 1. Перестроение по ходу движения. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.2.3	Перестроение в движении 1. Перестроение поворотом в движении. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.2.4	Перестроение в движении 1. Перестроение дроблением и сведением. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.3.1	Размыкания, смыкания 1. Размыкание на поднятые руки в стороны. 2. Размыкание приставными шагами. 3. Размыкание поворотом. 4. Методика обучения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
8.3	Раздел 8. Прикладные упражнения Разновидности ходьбы, бега 1. Разновидности ходьбы. Методика обучения. 2. Разновидности бега. Методика обучения.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.5.4	Проведение на отделении строевых упражнений 1. Перестроение в движении. 2. Передвижение противоходами наружу и внутрь.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.5.5	Проведение на отделении строевых упражнений 1. Размыкания и смыкания. 2. Передвижения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание № 2

	3. Перестроения в движении. 4. Проведение на отделении.								
4.2.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения ОРУ без предметов 1. Положения ног (стойки, выпады, приседы). 2. Положения рук (основные, промежуточные). 3. Движения руками, ногами, туловищем.	2					[10о], [12о], [13о]		
4.2.2	ОРУ без предметов 1. ОРУ для пояса верхних конечностей. 2. ОРУ для туловища.	2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]		
4.2.3	Составление комплексов ОРУ без предметов 1. Составление комплекса ОРУ для мышц шеи и рук. 2. Составление комплекса ОРУ для мышц ног. 3. Составление комплекса ОРУ для мышц туловища.				2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Письменное задание	
4.1.1	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ в положении стоя по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.	2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]		
4.2.4	Составление комплексов ОРУ без предметов 1. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении стоя. 2. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении сидя. 3. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении лёжа.				2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Письменное задание	
4.4.1	ОРУ в различных исходных положениях 1. ОРУ в положении сидя. 2. ОРУ в положении лежа на животе, спине, боку. 3. Выполнение ОРУ на отделении.	2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]		
4.1.2	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по показу.	2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]		

	2. Выполнение ОРУ на отделении.								
4.6.1	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание базовых шагов аэробики. 2. Выполнение базовых шагов аэробики.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [1д]	
4.6.2	Составление аэробной связки на 32 счёта 1. Составление аэробной связки.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [1д]	Письменное задание
4.6.3	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание аэробной связки. 2. Выполнение аэробной связки.	2					6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [1д]	
4.6.4	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. 2. Методика обучения.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [1д]	
4.7.1	Вольные упражнения 1. Элементы вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений на 32 счёта.	2					4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Рейтинговое задание № 3
	Всего часов	2	42				10	28	
2 семестр									
4.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) 1. Способы обучения ОРУ. 2. Способы проведения ОРУ. 3. Методические приёмы проведения ОРУ.	2					8	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
8.1	Раздел 8. Прикладные упражнения Основные группы прикладных упражнений 1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. 2. Место прикладных упражнений в уроке	2					4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	

	гимнастики.								
4.1.3	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по рассказу и показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.3.1	ОРУ с предметами 1. Терминология ОРУ с предметами. 2. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.		2				6	[10о], [12о], [13о]	
4.3.2	Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой 1. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для рук и ног в положении стоя. 2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для спины и живота в положении стоя. 3. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя и лёжа.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	Письменное задание
4.3.3	ОРУ с использованием гимнастической скамейки 1. Виды хватов. 2. ОРУ на гимнастической скамейке. 3. ОРУ с гимнастической скамейкой. 4. Выполнение комплексов ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.3.4	Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастической скамейки 1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц ног, живота. 2. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития гибкости. 3. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц рук, спины.					2		[10о], [12о], [13о]	Письменное задание
4.4.2	ОРУ в упорах 1. ОРУ в упорах. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	

4.4.3	ОРУ в парах 1. Терминология ОРУ в парах. 2. Выполнение ОРУ в парах.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.1.4	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по показу.		2					[10о], [12о], [13о]	Рейтинговое задание № 4
4.5.1	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие гибкости в положении стоя. 2. ОРУ на развитие гибкости в положении сидя, лёжа.		2				8	[10о], [12о], [13о]	
4.5.2	Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие силы мышц спины, живота без предметов. 2. ОРУ в упорах на развитие силы мышц рук, ног без предметов. 3. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие гибкости без предметов.					2		[10о], [12о], [13о]	Письменное задание
4.1.5	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по рассказу и показу в положениях сидя, лёжа. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.5.3	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие силы в упорах. 2. ОРУ на развитие силы в положении сидя, лёжа.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.1.6	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по рассказу и показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.1.7	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ с предметами		2					[10о], [12о], [13о]	

	по рассказу и показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.								
4.4.4	ОРУ в сцеплении 1. Выполнение ОРУ в колонне. 2. Выполнение ОРУ в шеренге. 3. Выполнение ОРУ в кругу.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.5.4	Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ в парах на развитие гибкости без предметов. 2. ОРУ в сцеплении без предметов. 3. ОРУ в парах на развитие силы без предметов.					2		[10о], [12о], [13о]	Письменное задание
4.1.8	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении поточным способом.		2					[10о], [12о], [13о]	Рейтинговое задание № 5
4.5.5	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие силы в парах. 2. ОРУ на развитие гибкости парах.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.5.6	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие ловкости. 2. ОРУ на развитие ловкости с гимнастической палкой.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.5.7	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие силы в парах с использованием гимнастической скамейки. 2. Проведение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.5.8	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие гибкости с гимнастической палкой. 2. Проведение ОРУ на отделении.		2					[10о], [12о], [13о]	
4.1.9	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по рассказу и показу.		2					[10о], [12о], [13о]	

	2. Проведение комплексов ОРУ отдельным способом по рассказу и показу с гимнастической палкой.								
4.1.10	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении отдельным способом по рассказу и показу.		2					[10о], [12о], [13о]	Рейтинговое задание № 6
6.1	Раздел 6. Прыжки Неопорные прыжки 1. Прыжки в длину, глубину, высоту. 2. Прыжки на скакалке.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.1	Раздел 8. Прикладные упражнения Переползания. Методика обучения 1. Способы переползаний. 2. Методика обучения.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.2	Переноска грузов. Методика обучения 1. Переноска груза в парах. 2. Переноска груза в тройках.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
	Всего часов	4	44				8	42	Диф.зачет
3 семестр									
2.1	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Методика обучения гимнастическим упражнениям 1. Принципы и методические правила обучения. 2. Физиологические основы формирования двигательного навыка и этапы обучения гимнастическим упражнениям: этап создания предварительного представления об упражнении; этап разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования разученного упражнения. 3. Методы обучения гимнастическим упражнениям. 4. Подводящие и подготовительные упражнения. 5. Педагогические (методические) приемы обучения.		2				8	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	

	6. Причины возникновения ошибок и методика их исправления. Страховка, самостраховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.								
8.2.3	Раздел 8. Прикладные упражнения Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Динамические равновесия. 2. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.4	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Статические и смешанные равновесия. 2. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.5	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Разучивание комбинации упражнений в равновесии.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.6	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Выполнение комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	Рейтинговое задание № 7
6.2.1	Раздел 6. Прыжки Опорные прыжки. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Наскок на гимнастического козла с места, с разбега.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о] [4д] [9о]	
6.2.2	Опорные прыжки. Методика обучения 1. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла. 2. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о] [4д] [9о]	
5.1.1	Раздел 5. Акробатические упражнения Группировки. Методика обучения 1. Виды группировок. 2. Методика обучения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.2	Перекуты. Методика обучения		2					[2о], [3о],	

	1. Виды перекатов. 2. Методика обучения.							[4о], [5о], [4д], [7д]	
9.1.1	Раздел 9. Урок гимнастики Подготовительная часть урока Составление плана-конспекта подготовительной части урока.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Письменное задание
5.1.3	Раздел 5. Акробатические упражнения Кувырок вперёд. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.4	Длинный кувырок. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.5	Кувырок прыжком. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.6	Кувырок назад. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
9.1.2	Раздел 9. Урок гимнастики Подготовительная часть урока 1. Проведение на отделении подготовительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 8
5.1.7	Раздел 5. Акробатические упражнения Стойка на лопатках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.8	Стойка на голове. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
4.7.2	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Вольные упражнения		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о],	Рейтинговое задание № 9

	1. Элементы вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений на 48 счётов.							[6о]	
	Всего часов	2	32			2	28		
4 семестр									
9.1.3	Раздел 9. Урок гимнастики Урок гимнастики 1. Характеристика урока как основной формы занятий. 2. Структура урока. Назначение и средства подготовительной части урока. Способы организации занимающихся на уроке гимнастики. 3. Назначение и средства основной части урока гимнастики. Общие требования к проведению и методы проведения основной части урока. Методические приемы проведения основной части урока. 4. Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.	2					6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	
5.1.9	Раздел 5. Акробатические упражнения Стойка на руках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],[7д], [4д], [3д]	
5.1.10	Мост. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],[7д], [4д], [3д]	
5.1.11	Переворот в сторону. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2				2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],[7д],	

								[4д], [3д]	
7.1.1	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения в висах 1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в висе.					2	2	[2о], [3о], [4о], [5о], [4д]	Письменное задание
7.1.2	Упражнения в упорах 1. Простые и смешанные упоры на брусьях. 2. Размахивания: в упоре; в упоре на предплечьях.					2	2	[2о], [3о], [4о], [5о], [4д]	Письменное задание
9.2	Раздел 9. Урок гимнастики Игры и эстафеты на уроке гимнастики 1. Проведение игр и эстафет с использованием средств гимнастики. 2. Организация учащихся.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	
9.3.1	Круговая тренировка 1. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. 2. Принципы построения комплексов круговой тренировки. 3. Методика организации занятий круговой тренировкой. 4. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.		2				6	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	
9.3.2	Круговая тренировка 1. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Письменное задание
9.1.4	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение ОРУ. 2. Способы организации.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10

9.1.21	Составление плана-конспекта урока 1. Правила составления плана конспекта урока. 2. Составление подготовительной и заключительной частей урока.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
9.1.5	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение прикладным упражнениям. 2. Игровой способ организации деятельности учащихся.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.6	Урок гимнастики (проведение) 1. Фронтальный способ организации деятельности учащихся. 2. Упражнения на расслабление.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.22	Составление плана-конспекта урока 1. Составление основной части урока.					2		[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	Рейтинговое задание № 11
9.1.7	Урок гимнастики (проведение) 1. Групповой способ организации деятельности учащихся. 2. Подбор упражнений для подготовительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.8	Урок гимнастики (проведение) 1. Индивидуальный способ организации деятельности учащихся. 2. Подбор упражнений для заключительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.9	Урок гимнастики (проведение) 1. Поточный способ организации деятельности учащихся. 2. Применение строевых упражнений в различных частях урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.10	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение акробатическим упражнениям.		2					[2о], [3о], [4о], [5о],	Рейтинговое задание

	2. Педагогический анализ урока.							[6о], [9о], [14о]	№ 10
9.1.11	Урок гимнастики (проведение) 1. Методические приёмы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.12	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы дозирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений в разных частях урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.13	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучения упражнениям основной части урока. 2. Пути обеспечения высокой плотности занятий.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.14	Урок гимнастики (проведение) 1. Выбор способов организации в основной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.15	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в подготовительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.16	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в основной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.17	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в заключительной части урока.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.18	Урок гимнастики (проведение) 1. Круговая тренировка в уроке гимнастики.		2					[2о], [3о], [4о], [5о],	Рейтинговое задание

								[6о], [9о], [14о]	№ 10
9.1.19	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы проведения ОРУ в подготовительной части урока в зависимости от возрастных особенностей учащихся.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
9.1.20	Урок гимнастики (проведение) 1. Использование игр в заключительной части урока гимнастики.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	Рейтинговое задание № 10
1.2	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике 1. Виды соревнований. 2. Документация соревнований. 3. Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров.					2	4	[2о], [3о], [4о], [5о], [14о]	Письменное задание
8.2.7	Раздел 8. Прикладные упражнения Упражнения в лазании, перелезании 1. Лазания по канату в три, два приёма. Обучение. 2. Способы перелезания.					2	4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9д]	Письменное задание
5.1.12	Раздел 5. Акробатические упражнения Акробатическая комбинация 1. Разучивание комбинации: равновесие, кувырок вперёд, стойка на лопатках. 2. Разучивание комбинации: равновесие, длинный кувырок, кувырок вперёд, стойка на голове.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],[7д], [4д], [3д]	
5.1.13	Акробатическая комбинация 1. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, кувырок вперёд. 2. Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],[7д],	

	врозь широко.							[4д], [3д]	
5.1.14	Акробатическая комбинация 1. Мост из положения стоя, поворот в упор присев, кувырок вперед, переворот в сторону. 2. Стойка на руках, длинный кувырок, кувырок назад, переворот в сторону.		2				4	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],[7д], [4д], [3д]	
5.1.15	Акробатическая комбинация 1. Выполнение акробатической комбинации.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],[7д], [4д], [3д]	Рейтинговое задание № 12
	Всего часов	2	52				14	34	Экзамен

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

заочная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Установочная сессия									
1.1	<p>Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания История, средства и виды гимнастики Краткая история развития гимнастики. Гимнастика в олимпийском движении. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Тенденции развития. Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики.</p>	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
3.1	<p>Раздел 3. Строевые упражнения Построения 1. Построение в шеренгу, в две, три шеренги. Построение в колонну, в две, три. Построение в круг. 2. Строевые приёмы: повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», рапорт. Расчет по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), расчет по</p>		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	

	заданию.								
3.2.1	Перестроения из шеренги и колонны 1. Перестроение из одной шеренги (колонны) в две. 2. Перестроение из одной шеренги (колонны) в три. 3. Перестроение из шеренги (колонны) уступами. 4. Методика обучения. 5. Выполнение на отделении.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.2.3	Перестроение в движении 1. Перестроение поворотом в движении. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.3.2	Размыкания, смыкания 1. Размыкание поворотом. 2. Методика обучения. 3. Выполнение на отделении.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
Всего часов		2	8						
1 семестр									
1.1.2	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания 1. Средства гимнастики.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о] [4д]	
8.3	Раздел 8. Прикладные упражнения Разновидности ходьбы, бега 1. Разновидности ходьбы. Методика обучения. 2. Разновидности бега. Методика обучения.	2						[4о], [5о], [6о] [2о], [3о],	

4.2.2	ОРУ без предметов 1. ОРУ для пояса верхних конечностей. 2. ОРУ для туловища.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
4.6.1	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание базовых шагов аэробики. 2. Выполнение базовых шагов аэробики.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [1д]	
Всего часов		2	6						
2 семестр									
4.2.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов 1. Изучение основных положений рук, ног, туловища. 2. Терминология и запись упражнений. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. 3. Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные. ОРУ в положении сидя, лёжа, упорах.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о] [4д]	
4.1.1	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ в положении стоя по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
4.4.1	ОРУ в различных исходных положениях 1. ОРУ в положении сидя. 2. ОРУ в положении лежа на животе, спине,		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	

	боку. 3. Выполнение ОРУ на отделении.								
4.5.1	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие гибкости в положении стоя. 2. ОРУ на развитие гибкости в положении сидя, лёжа.		2					[10о], [12о], [13о]	
Всего часов		2	6						Диф. зачет
3 семестр									
8.2.1	Раздел 8. Прикладные упражнения Переползания. Методика обучения 1. Способы переползаний. 2. Методика обучения.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.2	Переноска грузов. Методика обучения 1. Переноска груза в парах. 2. Переноска груза в тройках.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
8.2.5	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Разучивание комбинации упражнений в равновесии.		2					[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
Всего часов			6						
4 семестр									
2.1.1	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям 1. Принципы и методические правила обучения. Физиологические основы формирования двигательного навыка и этапы обучения гимнастическим упражнениям: этап создания предварительного представления об упражнении; этап разучивания упражнения;	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о] [4д]	

	этап закрепления и совершенствования разученного упражнения. 2.Методы обучения гимнастическим упражнениям. Подводящие и подготовительные упражнения.								
6.2.2	Опорные прыжки. Методика обучения 1. Прыжок ноги врозь через козла. 2. Прыжок согнув ноги через козла.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
5.1.6	Раздел 5. Акробатические упражнения Кувырок назад. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.8	Стойка на голове. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
Всего часов		2	6						
5 семестр									
5.1.9	Раздел 5. Акробатические упражнения Стойка на руках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.10	Мост. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.	2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.11	Переворот в сторону. Методика обучения 1. Подводящие упражнения.	2						[2о], [3о], [4о], [5о],	

	2. Упражнения для совершенствования.								[6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
5.1.15	Акробатическая комбинация 1. Выполнение акробатической комбинации.		2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о], [7д], [4д], [3д]	
Всего часов			8							
6 семестр										
9.1	Раздел 9. Урок гимнастики 1. Структура урока. Назначение и средства подготовительной части урока. Общие требования к проведению и методы проведения подготовительной части урока. Задачи, решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная). Способы организации занимающихся на уроке гимнастики. 2. Назначение и средства основной части урока гимнастики. Чередование видов (групп) упражнений. Общие требования к проведению и методы проведения основной части урока. Методические приемы проведения основной части урока. 3. Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.		2						[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	

9.2	Игры и эстафеты на уроке гимнастики 1. Проведение игр и эстафет с использованием средств гимнастики. 2. Организация учащихся.		2					[20], [30], [40], [50], [60], [90], [140]	
9.1.1	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение ОРУ. 2. Способы организации.		2					[20], [30], [40], [50], [60], [90], [140]	
Всего часов		2	4						Экзамен

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
заочная форма получения образования (сокращенный курс)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6
Установочная сессия					
1.1.1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания. Основные средства гимнастики. 1. Основные средства и методические особенности гимнастики. 2. Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные.	2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [4д]	
3.3.1	Раздел 3. Строевые упражнения. Проведение на отделении строевых упражнений. 1. Перестроение дроблением и сведением. 2. Передвижение противоходами наружу и внутрь.		2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
3.6	Методика обучения строевым упражнениям 1. Команды, распоряжения. 2. Предварительная часть команды. 3. Исполнительная часть команды.		2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о]	
4.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений. 1. Способы обучения. 2. Способы проведения ОРУ.		2	[10о], [12о], [13о]	

	3. Методические приемы проведения ОРУ				
4.3.1	Общеразвивающие упражнения с предметами. 1. ОРУ с гимнастической палкой.		2	[10о], [12о], [13о]	
	Всего часов	2	8		
1 семестр					
2.2.	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. 1. Этап создания предварительного представления. 2. Этап разучивания упражнения. 3. Этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.	2		[2о], [3о], [4о], [5о], [15о], [8о]	
4.3.3	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения с предметами. 1. ОРУ со скамейкой.		2	[10о], [12о], [13о]	
4.2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов. 1. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа.		2	[10о], [12о], [13о]	
4.4.1	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях. 1. ОРУ в парах.		2	[10о], [12о], [13о]	
4.4.3	Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях. 1. ОРУ в сцеплении колонне, шеренге, кругу.		2	[10о], [12о], [13о]	
Всего часов		2	8		зачет
2 семестр					
9.1.2	Раздел 9. Урок гимнастики. Урок гимнастики 1. Характеристика урока как основной формы занятий. 2. Структура урока.	2		[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о],	
5.1.1	Раздел 5. Акробатические упражнения. Методика обучения акробатическим упражнениям.		2	[2о], [3о], [4о], [5о],	

	1. Акробатические элементы, их терминология. 2. Акробатические упражнения и методика обучения. 3. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой.			[4д], [7д]	
5.1.9	Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Методика обучения стойке на лопатках. 2. Методика обучения стойке на голове и руках. 3. Методика обучения на руках. 4. Методика обучения «мосту».		2	[2о], [3о] [4о], [5о], [4д], [7д]	
5.1.17	Методика обучения акробатическим упражнениям. Разучивание акробатической комбинации. 1. Равновесие на одной. 2. Длинный кувырок. 3. Кувырок вперед. 4. Стойка на голове и руках. 5. Перекаты. 6. Стойка на лопатках. 7. Сед углом. 8. Кувырок назад ноги врозь. 9. Переворот в сторону.		2	[2о], [3о], [4о], [5о], [4д], [7д]	
Всего часов		2	6		
3 семестр					
9.2.4	Раздел 9. Урок гимнастики. Методика проведения частей урока. 1. Способы регулирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений. 2. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока. 3. Методика проведения основной части урока. Количество видов упражнений на уроке. 4. Формы организации занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный).		2	[2о], [3о], [4о], [5о], [6о], [9о], [14о]	

	5. Методические приемы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений. 6. Методика проведения заключительной части урока. Упражнения, способствующие восстановлению и повышению эмоционального состояния.				
Всего часов			2		
4 семестр					экзамен

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ:

1. Брыкин, А. Т. Гимнастическая терминология / А. Т. Брыкин. – М. : ФиС, 1969. – 192 с.
2. Гимнастика : учебник для студентов средних физкультурных учебных заведений / Под. общ. ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. – М. : ФиС, 1969. – 424 с.
3. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2001. – 448 с.
4. Гимнастика : учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль и др.; под общ. ред. В. М. Миронова. – М. : Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры (общий курс) / Под. ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1979. – 264 с.
6. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры / Под. общей ред. А. Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1971. – 352 с.
7. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 448 с
10. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 72 с.
11. Смирнова, Л. А. Методика проведения общеразвивающих упражнений на уроках физкультуры в школе : учебное пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : ВГПИ, 1990. – 32 с.
12. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Бел. наука, 1998. – 557 с.
13. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки : учебное пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : ВГПИ, 1995. – 45 с.
14. Укран, М. Л. Спортивная гимнастика : Учебник для институтов физической культуры / Под. общей ред. М. Л. Украна. – М. : ФиС, 1971. – 304 с.
15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 480 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Под общей ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Баршай, В.М. Исследование процесса взаимосвязи развитых физических качеств и формирование двигательных навыков у юных акробатов: дис. канд. Пед. наук / В.М. Баршпй. – М., 1973. – 175 с.
3. Блохин И.П. Энергетическая характеристика упражнений спортивной гимнастики у мужчин /И.П. Блохин // Теория и практика физической культуры. – М., 1965. - №1. – С. 32-35.
4. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан. – Киев: Выща школа, 1988. – 168 с.
5. Воропаев, В.В. Краткий курс гимнастики: Учеб. пособие / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. - Советский спорт, М., 2008 – 70 с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.
7. Дмитриев, М.Д. Специальная выносливость в спортивной гимнастике / М.Д. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1953. - № 10. – С. 73-76.
8. Коркин, В.П. Акробатика. /В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с. 26. Платонов, В.Н. система подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Розин, Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство. Педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е.Ю.Розин. – М.: издательство «Физкультура, образование, наука», 1997. – 135 с.
10. Рябчиков, А.И. Терминология гимнастики / А.И. Рябчиков. – С.-Петербург: изд. РГПУ им. Герцена, 1999. – 33 с.
11. Сегал, М.Д. Физкультурные праздники и зрелища / М.Д. Сегал. – М.: ФиС, 1977. – 223 с.
12. Смолевский, В.М. В помощь тренеру. Мастерство гимнастов/ В.М.Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 193 с.
13. Сучилин, Н.Г. Гимнаст в воздухе /Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 119 с.
14. Укран, М.Л., Шеффер, И.В. и др. Методика тренировки гимнасток / М.Л. Укран. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 167 с.
15. Укран, М.Л. Методика тренировки гимнастов (мужчин) / М.Л. Укран. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 280 с.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество аудиторных часов			
		Всего	в том числе		
			Лекции	Практические занятия	УСРС
1 семестр					
		54	2	42	10
1.	1.1. История, средства и виды гимнастики		2		
2.	2.2. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой				2п
3.	3.2. Построения			2	
4.	3.5. Передвижения			2	
5.	8.3. Разновидности ходьбы, бега			2	
6.	3.3. Перестроения			8	
7.	3.4. Смыкания, размыкания			2	
8.	3.1. Строевые упражнения: команды и распоряжения				2п
9.	3.6. Методика проведения строевых упражнений			8	
10.	4.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов			4	4п
11.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)			4	
12.	4.4. ОРУ в различных исходных положениях			2	
13.	4.6. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики			6	2п
14.	4.7. Вольные упражнения			2	
2 семестр					
		56	4	44	8
15.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)		2		
16.	8.1. Основные группы прикладных упражнений		2		
17.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)			14	
18.	4.3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами			4	4 п
19.	4.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в различных исходных положениях и построениях			8	
20.	4.5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие физических качеств			12	4 п

21.	6.1. Неопорные прыжки. Методика обучения			2	
22.	8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий			4	
3 семестр					
		36	2	32	2
23.	2.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям				
24.	8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий				
25.	6.2. Опорные прыжки. Методика обучения				
26.	5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям				
27.	9.1. Урок гимнастики				
28.	4.7. Вольные упражнения				
4 семестр					
		68	2	52	14
29.	9.1. Урок гимнастики		2		
30.	9.2. Игры и эстафеты			2	
31.	7.1. Методика обучения висам и упорам				4 п
32.	9.3. Круговая тренировка			2	2 п
33.	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике				2 п
34.	8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий				2 п
35.	9.1. Урок гимнастики			34	4 п
36.	5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям			14	

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр (10 ч.пр.)

Тема: Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой

Вопросы:

1. Причины и предупреждение травматизма.
2. Страховка, помощь и самостраховка как меры предотвращения травм.
3. Требования к местам проведения занятий.
4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой

Вопросы:

1. Причины и предупреждение травматизма.
2. Требования к местам проведения занятий.

Форма контроля – устный опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1 Страховка, помощь и самостраховка как меры предотвращения травм.

Форма контроля – практическое выполнение.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Тема: Строевые упражнения (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Строевые упражнения

Вопросы:

1. Характеристика строевых упражнений.

Форма контроля - опрос

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Строевые упражнения

Вопросы: 1. Классификация строевых упражнений.

Форма контроля - представить краткий конспект.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний. Практическое выполнение на отделении строевых упражнений.

Форма контроля – практическое выполнение.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

Тема: Составление комплексов ОРУ без предметов. (4 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ для мышц шеи и рук.
2. Комплекс ОРУ для мышц ног.
3. Комплекс ОРУ для мышц туловища

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении стоя.
2. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении сидя.
3. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении лёжа

Задание 3 ОРУ без предметов

Вопросы: 1. Комплекс ОРУ на развитие силы мышц спины и живота.

2. Комплекс ОРУ на развитие силы рук.
3. Комплекс ОРУ на развитие силы ног.

Задание 4 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ для ног в положении сидя и (или) лёжа.
2. Комплекс ОРУ для туловища в положении сидя и (или) лёжа.
3. Комплекс ОРУ в упорах.

Задание 5 ОРУ без предметов

Вопросы: 1. Комплекс ОРУ в парах на развитие силы.

2. Комплекс ОРУ в сцеплении.
3. Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ для мышц шеи и рук.
2. Комплекс ОРУ для мышц ног.
3. Комплекс ОРУ для мышц туловища.

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении стоя.
2. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении сидя.
3. Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении лёжа.

Задание 3 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ на развитие силы мышц спины и живота.
2. Комплекс ОРУ на развитие силы рук.
3. Комплекс ОРУ на развитие силы ног.

Задание 4 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ для ног в положении сидя и (или) лёжа.
2. Комплекс ОРУ для туловища в положении сидя и (или) лёжа.
3. Комплекс ОРУ в упорах.

Задание 5 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ в парах на развитие силы.
2. Комплекс ОРУ в сцеплении.
3. Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: Составление аэробной связки на 32 счёта. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление комплексов по заданию.

Форма контроля - письменное составление комплексов

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (1) (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (1), (5), (8).

2 семестр (8 ч.пр.)

Тема: Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастической скамейки. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки.

Вопросы:

1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц ног, живота.
2. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития гибкости.

3. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц рук, спины.

Форма контроля – опрос.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки.

Вопросы:

1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц ног, живота.

2. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития гибкости.

3. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц рук, спины.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе)

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. ОРУ с гимнастической палкой.

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для рук и ног в положении стоя.

2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для спины и живота в положении стоя.

3. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя и лёжа.

Форма контроля – опрос.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. ОРУ с гимнастической палкой.

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для рук и ног в положении стоя.

2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для спины и живота в положении стоя.

3. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя и лёжа.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ с гимнастической палкой по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).

Тема: Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств. (4 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 ОРУ на развитие физических качеств в различных исходных положениях

Вопросы:

1. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие силы мышц спины, живота без предметов.
2. ОРУ в упорах на развитие силы мышц рук, ног без предметов.
3. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие гибкости без предметов.

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. ОРУ в парах на развитие гибкости без предметов.
2. ОРУ в сцеплении без предметов.
3. ОРУ в парах на развитие силы без предметов.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1 ОРУ на развитие силы

Вопросы:

1. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие силы мышц спины, живота без предметов.
2. ОРУ в упорах на развитие силы мышц рук, ног без предметов.
3. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие гибкости без предметов.

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. ОРУ в парах на развитие гибкости без предметов.
2. ОРУ в сцеплении без предметов.
3. ОРУ в парах на развитие силы без предметов.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

3 семестр (2 ч. пр.)

Тема: Подготовительная часть урока. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление плана-конспекта подготовительной части урока.

Форма контроля - письменное составление плана.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление плана-конспекта подготовительной части урока.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

4 семестр (14 ч.пр.)

Тема: Упражнения в лазании, перелезании. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Упражнения в лазании

Вопросы:

1. Лазания по канату в три, два приёма. Обучение.

Задание 2. Упражнения перелезании.

1. Способы перелезания.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения в лазании

Вопросы:

1. Лазания по канату в три, два приёма. Обучение.

Задание 2. Упражнения перелезании.

1. Способы перелезания.

Форма контроля - контрольная работа.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в лазании

Вопросы:

1. Лазания по канату в три, два приёма. Обучение.

Задание 2. Упражнения перелезании.

Вопросы:

1. Способы перелезания.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).

Тема: Упражнения в висах. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Упражнения в висах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.
2. Разновидности хватов.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения в висах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.
2. Разновидности хватов.
3. Размахивания в вися.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в висах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.
2. Размахивания в вися.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Тема: Упражнения в упорах. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Упражнения в упорах

Вопросы:

1. Простые и смешанные упоры на брусьях.
2. Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения в упорах.

Вопросы:

1. Простые и смешанные упоры на брусьях
2. Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в упорах

Вопросы:

1. Простые и смешанные упоры на брусках.
2. Размахивания: в упоре; в упоре на руках; в упоре на предплечьях.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4).

Тема: Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике.

Вопросы:

1. Виды соревнований.
2. Документация соревнований.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (14).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике

Вопросы:

1. Виды соревнований.
2. Документация соревнований.
3. Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (14).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике.

Вопросы:

1. Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров.
- Форма контроля – практическое выполнение на группе.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (14).

Тема: Круговая тренировка. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности.

2. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.

Форма контроля – представить краткий конспект.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности.
2. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.
3. Методика организации занятий круговой тренировкой.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Проведение круговой тренировки.

Форма контроля – провести на группе круговую тренировку по конспекту.

Литература: Основная: (10), (12), (13).

Тема: Составление плана-конспекта урока. (4 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Составление подготовительной и заключительной части урока.

Задание 2. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Составление основной части урока.

Форма контроля – представить конспект.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Составление подготовительной и заключительной части урока.

Задание 2. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Составление основной части урока.

Форма контроля – устный опрос.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Проведение урока по составленному конспекту.

Форма контроля – провести на группе подготовительную часть урока. по конспекту.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5). Дополнительная: (4), (7).

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Построения.
2. Передвижения.
3. Разновидности ходьбы, бега.
4. Перестроения в шеренге.
5. Перестроения в колонне.
6. Проведение на отделении строевых упражнений.
7. Перестроение в движении.
8. Размыкания и смыкания.
9. ОРУ без предметов.
10. Способы проведения ОРУ.
11. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики.
12. Вольные упражнения (32 счёта).
13. ОРУ с предметами.
14. ОРУ в различных исходных положениях и построениях.
15. ОРУ на развитие физических качеств.
16. Неопорные прыжки. Методика обучения.
17. Переползания. Методика обучения.
18. Переноска грузов. Методика обучения.
19. Упражнения в равновесии.
20. Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке .
21. Опорные прыжки. Методика обучения.
22. Методика обучения акробатическим упражнениям.
23. Подготовительная часть урока (проведение).
24. Вольные упражнения (48 счётов).
25. Игры и эстафеты.
26. Круговая тренировка.
27. Урок гимнастики.
28. Акробатическая комбинация.

Требования текущего контроля рейтинговой оценке знаний.**1 семестр**

Контрольное задание № 1

Провести на отделении строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг, шаги, приставные шаги, повороты на месте, перестроения на месте в шеренге (из одной шеренги в две шеренги; из одной шеренги в три шеренги; из шеренги уступами), в колонне (из колонны по одному в колонну по два; из колонны по одному в колонну по три; из колонны уступами).

Контрольное задание № 2

Провести на отделении строевые упражнения: передвижения (в обход, диагональ, противоходы, «змейку»), перестроения в движении (по ходу движения, поворотом, дроблением и сведением), размыкания (на поднятые руки в стороны, приставными шагами, поворотом (строевому уставу)).

Контрольное задание № 3

Выполнить комплекс вольных упражнений (32 счёта).

2 семестр

Контрольное задание № 4

Провести комплексы ОРУ отдельным способом по показу.

Контрольное задание № 5

Провести комплексы ОРУ поточным способом.

Контрольное задание № 6

Провести комплексы ОРУ отдельным способом по рассказу и показу.

3 семестр

Контрольное задание № 7

Выполнить по заданию комбинацию в равновесии.

Контрольное задание № 8

Провести подготовительную часть урока.

Контрольное задание № 9

Выполнить комплекс вольных упражнений (48 счётов).

4 семестр

Контрольное задание № 10

Составить план-конспект урока гимнастики по заданию.

Контрольное задание № 11

Провести урок гимнастики.

Контрольное задание № 12

Выполнить акробатическую комбинацию.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;

- разрабатывает задания, подбирает литературные источники;

- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;

- проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;

- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;

- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);

- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания.	14		
2.	1.1. История, средства и виды гимнастики	10	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Устный ответ на текущем контроле.
3.	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике	4	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей	Устный ответ на текущем контроле.
4.	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям.	8		
5.	2.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям	8	Работа с основной литературой и конспектом.	Устный ответ на текущем контроле.
6.	Раздел 3. Строевые упражнения.	6		
7.	3.5.1. Строевые упражнения	6	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
8.	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения	38		
9.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)	8	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Устный ответ на текущем контроле
10.	4.3.1. Общеразвивающие упражнения с предметами	6	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.

11.	4.6.3. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	6	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
12.	4.7.1. Вольные упражнения	4	Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
13.	4.7.2. Вольные упражнения	2	Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
14.	4.4.1. Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях	4	Работа с конспектом лекции и литературой, практическое выполнение заданий.	Практическое выполнение на текущем контроле.
15.	4.5.1. Общеразвивающие упражнения на развития физических качеств	8	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
16.	Раздел 5. Акробатические упражнения.	14		
17.	5.1.5. Кувырок прыжком. Методика обучения	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
18.	5.1.6. Кувырок назад. Методика обучения	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
19.	5.1.7. Стойка на лопатках. Методика обучения	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей	Практическое выполнение на текущем контроле.
20.	5.1.8. Стойка на голове. Методика обучения	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей	Практическое выполнение на текущем контроле.

21.	5.1.11. Переворот в сторону. Методика обучения	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей	Практическое выполнение на текущем контроле.
22.	5.1.14. Акробатическая комбинация	4	Просмотр видеозаписей	Практическое выполнение на текущем контроле.
23.	Раздел 6. Прыжки.	10		
24.	6.1. Неопорные прыжки	4	Работа с конспектом лекции и дополнительной литературой	Практическое выполнение на текущем контроле.
25.	6.2.2. Опорные прыжки. Методика обучения	6	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
26.	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах.	4		
27.	7.1.1. Упражнения в висах	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Устный ответ на текущем контроле.
28.	7.1.2. Упражнения в упорах	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Устный ответ на текущем контроле.
29.	Раздел 8. Прикладные упражнения.	22		
30.	8.1. Основные группы прикладных упражнений	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Устный ответ на текущем контроле.
31.	8.3. Разновидности ходьбы, бега	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.

32.	8.2.1. Переползания. Методика обучения	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
33.	8.2.2. Переноска грузов. Методика обучения	4	Работа с дополнительной литературой. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
34.	8.2.5. Упражнения в равновесии. Методика обучения	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
35.	8.2.7. Упражнения в лазании, перелезании	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
36.	Раздел 9. Урок гимнастики.	16		
37.	9.1.3. Урок гимнастики	6	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
38.	9.2. Игры и эстафеты на уроке гимнастики	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
39.	9.3.1. Круговая тренировка	6	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания	Теории и методики физической культуры	Тема 8.3. Разновидности ходьбы, бега более подробно изучается на дисциплине «Лёгкая атлетика и методика преподавания»	Протокол № 10 от «28» мая 2018 г.