

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.В.Маковчик

« 13 » _____ 2023 г.

Регистрационный № УД-3.02.415-2023уч.



ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальностей:

- 6-05-1012 -01 Физическая культура;
- 6-05-1012- 04 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом

2023 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта общего высшего образования ОСВО 6-05-1012-01-2023 (01.08.2023, № 219) и учебного плана специальности 6-05-1012-01 Физическая культура (23.022023, № 024–2023/У; № 025 – 2023/У; № 026– 2023/У; Образовательного стандарта общего высшего образования ОСВО 6-05-1012-04-2023 (01.08.2023, № 219) и учебного плана специальности 6-05-1012-04-2023 Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом (23.02.2023, № 028 – 2023/У.)

СОСТАВИТЕЛЬ:


К.В.Касьяник, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания, учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

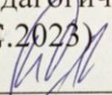
А.Р.Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

Н.А.Парамонова, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат биологических наук, доцент

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий физкультурно-оздоровительным отделом
Культурно-спортивного центра УП «Минское отделение
Белорусской железной дороги»  Н.В.Антонова
«22» 06 2023 г.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 14 от 30.06.2023)
Декан факультета  К.Ю.Романов

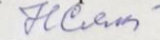
Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 7 от 11.07.2023 г)

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

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

 Н.П.Сятковская

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 учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

Требования к освоению учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» в соответствии с учебным планом

«Гимнастика и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов базовой профессиональной компетенции:

БПК-13 Владеть техникой выполнения базовых упражнений и методикой обучения в гимнастике, оказывать помощь и страховку при выполнении гимнастических упражнений, обеспечивать соблюдение правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

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 404 часа, из них 196 часов составляют аудиторные занятия: 14 часов – лекции, 166 часов – практические занятия, 16 часов – семинарские занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 208 часов, которая распределена на подготовку к практическим занятиям, зачетам и экзаменам.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме 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)	Семинарские занятия	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	60	40	2	30 + 4 УСРС	4	20	
2 семестр	144	60	4	44 + 8 УСРС	4	84	Зачет 6 з.е.
3 семестр	70	32	4	24 + 2 УСРС	2	38	
4 семестр	130	64	4	44 + 10 УСРС	6	66	Экзамен 6 з.е.
Всего	404	196	14	182 (142+24 ч. УСРС)	16	208	12 з.е.

Общее количество часов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на заочной форме получения образования рассчитано на 404 часа, аудиторные занятия 48 часов: 8 часов – лекции, 36 часов – практические занятия, 4 часа – семинарские занятия.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета 2 курс и в форме экзамена 3 курс.

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.

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

Составления презентации по обучению гимнастическим элементам.

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. 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 3.3. 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 3.4. Размыкания, смыкания

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

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 разделению, 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. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 5.1. 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 5.2. 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 5.3. 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 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. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 8.1. 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 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.

Составление эстафет и игр с использованием средств гимнастики.

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</p> <p>История, средства и виды гимнастики</p> <p>1. Краткая история развития гимнастики.</p> <p>2. Гимнастика в олимпийском движении.</p> <p>3. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Тенденции развития.</p> <p>4. Методические особенности гимнастики.</p> <p>5. Средства гимнастики. Виды гимнастики.</p>	2					4	[5д], [6д], [7д], [8д], [28д]	Устный опрос
3.1.	<p>Раздел 3. Строевые упражнения</p> <p>Построения</p> <p>1. Построение в шеренгу, в две, три шеренги.</p> <p>2. Построение в колонну по одному.</p> <p>3. Построение в круг.</p> <p>4. 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				2	[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение

3.2.	<p>Передвижения</p> <ol style="list-style-type: none"> Шаг на месте и остановка. Шаги вперёд, назад, приставные шаги. Передвижения в обход, по диагонали, противостодами, "змейкой". Методика обучения. 		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.3.1	<p>Перестроения из шеренги и колонны</p> <ol style="list-style-type: none"> Перестроение из одной шеренги (колонны) в две. Перестроение из одной шеренги (колонны) в три. Перестроение из шеренги (колонны) уступами. Методика обучения. Выполнение на отделении. 		2				4	[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.5.1	<p>Проведение на отделении строевых упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> Построения в колонну, шеренгу, круг. Строевые приёмы. Повороты. Перестроение в две, три шеренги, из шеренги уступами, в колонну по два, три, из колонны уступами. Шаги вперёд, назад, приставные шаги. 		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Контрольное задание № 1
3.3.2	<p>Перестроение в движении</p> <ol style="list-style-type: none"> Перестроение по ходу движения. Перестроение поворотом в движении. Методика обучения. Выполнение на отделении. 		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.3.3	<p>Перестроение в движении</p> <ol style="list-style-type: none"> Перестроение дроблением и сведением. Методика обучения. Выполнение на отделении. 		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.4.	<p>Размыкания, смыкания</p> <ol style="list-style-type: none"> Размыкание на поднятые руки в стороны. Размыкание приставными шагами. Размыкание поворотом. Методика обучения. 		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение

3.5.2	Проведение на отделении строевых упражнений 1. Размыкания и смыкания. 2. Передвижения. 3. Перестроения в движении. 4. Проведение на отделении.		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Контрольное задание № 2
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					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.2.2	ОРУ без предметов 1. ОРУ для пояса верхних конечностей. 2. ОРУ для туловища.		2				6	[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.1.1	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ в положении стоя по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.2.3	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		2		[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.1.2	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение

4.2.4	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		2	4	[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.1.3	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по рассказу и показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.7.1	Вольные упражнения на 32 счета 1. Элементы вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений на 32 счёта.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Контрольное задание № 3
	Всего часов	2	30	4		4	20		
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					6	[1о], [24д], [25д], [26д]	Устный опрос
6.1.	Раздел 6. Неопорные прыжки. Методика обучения. 1. Характеристика и классификация прыжков. Основы техники выполнения неопорных прыжков. Особенности обучения. 2. 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.	2					6	[1о], [5д], [8д]	Устный опрос
5.2.1	Переползания. Методика обучения 1. Способы переползаний. 2. Методика обучения.		2				6	[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
5.3.	Разновидности ходьбы, бега 1. Разновидности ходьбы. Методика обучения.		2					[1о], [5д],	Практическое выполнение

	2. Разновидности бега. Методика обучения.							[8д]	
5.2.2	Упражнения в лазании, перелезании 1. Лазания по гимнастической стенке. Методика обучения. 2. Способы перелезания через препятствия.	2					4	[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
4.6.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание базовых шагов аэробики. 2. Выполнение базовых шагов аэробики.	2						[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическое выполнение
4.6.2	Составление аэробной связки на 32 счёта 1. Составление аэробной связки.						6	[1д], [2д], [18д]	Письменное задание
4.6.3	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание аэробной связки. 2. Выполнение аэробной связки.	2					4	[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическое выполнение
4.6.4	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. 2. Методика обучения.	2						[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическое выполнение
4.3.1	ОРУ с предметами 1. Терминология ОРУ с предметами. 2. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.	2					6	[1о],[24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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			4	[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.3.3	ОРУ с использованием гимнастической скамейки 1. Виды хватов. 2. ОРУ на гимнастической скамейке. 3. ОРУ с гимнастической скамейкой.	2						[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение

	4. Выполнение комплексов ОРУ на отделении.								
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	6	[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.4.2	ОРУ в упорах и парах 1. ОРУ в упорах. 2. Выполнение ОРУ на отделении. 3. Терминология ОРУ в парах.	2						[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.1.4	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по показу.	2						[1о], [24д], [25д], [26д]	Контрольное 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					6	[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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	2		4	[1о], [24д], [25д], [26д]	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						[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.1.7	Способы проведения ОРУ	2						[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение

	1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов и с предметами 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						[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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	2		[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.1.8	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении поточным способом.	2						[1о], [24д], [25д], [26д]	Контрольное задание № 5
4.5.5	ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ на развитие силы в парах. 2. ОРУ на развитие гибкости парах.	2						[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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						[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.1.9	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по рассказу и показу. 2. Проведение комплексов ОРУ раздельным способом по рассказу и показу с гимнастической палкой.	2				8		[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.1.10	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1.Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по рассказу и показу.	2						[1о], [24д], [25д], [26д]	Контрольное задание № 6
6.1.1	Раздел 6. Прыжки Неопорные прыжки 1. Прыжки в длину, глубину, высоту.	2				4		[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение

	2. Прыжки через скакалку. 3. Прыжки через короткую скакалку в парах. 4. Прыжки через обруч.									
7.1.1	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения в висах на перекладине 1. Простые и смешанные висы на перекладине. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в висяе. 4. Подъем переворотом.	2					6	[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение	
7.1.2	Упражнения в висах на снарядах 1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в висяе.						4	[1о], [5д], [8д]	Письменное задание	
7.1.3	Упражнения в упорах на перекладине 1. Простые и смешанные упоры на перекладине. 2. Размахивания в упоре.	2					4	[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение	
7.1.4	Упражнения в упорах на снарядах 1. Простые и смешанные упоры на брусьях (параллельных, разновысоких). 2. Размахивания: в упоре; в упоре на предплечьях.				2			[1о], [5д], [8д]	Письменное задание	
	Всего часов	4	44	2		8	84		зачет	
3 семестр										
5.1.	Раздел 5. Основные группы прикладных упражнений 1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. 2. Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.	2						[5д], [6д], [7д], [8д], [28д]	Устный опрос	
8.1.	Тема 8. Методика обучения акробатическим упражнениям 1. Акробатические элементы, их терминология.	2						[5д], [6д], [7д], [8д], [28д]	Устный опрос	

	2. Акробатические упражнения и методика обучения. 3. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой. 4. Помощь, страховка и самостраховка при выполнении акробатических упражнений.								
5.2.3	Переноска грузов. Методика обучения 1. Переноска груза в парах. 2. Переноска груза в тройках.	2					4	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
5.2.4	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Динамические равновесия. 2. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. 3. Статические и смешанные равновесия. 4. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
5.2.6	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Разучивание комбинации упражнений в равновесии.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
5.2.7	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Выполнение комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	2					6	[1о], [5д], [8д], [19д]	Контрольное задание № 7
6.2.1	Раздел 6. Прыжки Опорные прыжки. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Наскок на гимнастического козла с места, с разбега. 3. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла. 4. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	2					6	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.1	Раздел 8. Акробатические упражнения Группировки. Методика обучения 1. Виды группировок. 2. Методика обучения.	2					2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.2	Перекаты. Методика обучения 1. Виды перекаатов.	2					4	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение

	2. Методика обучения.								
9.1.1	Раздел 9. Урок гимнастики Составление подготовительной части урока 1. Правила составления плана конспекта урока. 2. Составление подготовительной части урока.			2		2	4	[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Письменное задание
9.1.2	Подготовительная часть урока 1. Проведение на отделении подготовительной части урока.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Рейтинговая контрольная работа № 1
8.1.3	Раздел 8. Акробатические упражнения Кувырок вперёд. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2				2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.4	Длинный кувырок. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2				2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.5	Кувырок прыжком. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
4.7.2	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Вольные упражнения на 48 счетов 1. Элементы вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений на 48 счетов.		2				6	[5д], [8д], [19д]	Рейтинговая контрольная работа № 2
	Всего часов	4	24	2		2	38		
4 семестр									
2.1.1	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	2						[3д], [5д], [10д], [23д], [28д]	Устный опрос

	<p>предварительного представления об упражнении; этап разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования разученного упражнения.</p> <p>3. Методы обучения гимнастическим упражнениям.</p> <p>4. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>5. Педагогические (методические) приемы обучения.</p> <p>6. Причины возникновения ошибок и методика их исправления. Страховка, самостраховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.</p>							
9.1.3	<p>Раздел 9. Организация и методика занятий гимнастикой</p> <p>Урок гимнастики</p> <p>1. Характеристика урока как основной формы занятий.</p> <p>2. Структура урока. Назначение и средства подготовительной части урока. Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.</p> <p>3. Назначение и средства основной части урока гимнастики. Общие требования к проведению и методы проведения основной части урока. Методические приемы проведения основной части урока.</p> <p>4. Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.</p>	2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Устный опрос
8.1.6	<p>Раздел 8. Акробатические упражнения</p> <p>Кувырок назад. Методика обучения</p> <p>1. Подводящие упражнения.</p> <p>2. Упражнения для совершенствования.</p>	2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.7	<p>Стойка на лопатках. Методика обучения</p> <p>1. Подводящие упражнения.</p> <p>2. Упражнения для совершенствования.</p>	2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.8	<p>Стойка на голове. Методика обучения</p> <p>1. Подводящие упражнения.</p> <p>2. Упражнения для совершенствования.</p>	2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение

8.1.9	Стойка на руках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[10], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.10	Мост. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[10], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.11	Переворот в сторону. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[10], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
9.1.4	Раздел 9. Организация и методика занятий гимнастикой Урок гимнастики 1. Способы организации деятельности учеников. 2. Особенности проведения частей урока.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
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				26	[11д], [12д], [19д]	Практическое выполнение
9.2.2	Составление эстафет с использованием средств гимнастики 1. Составление эстафет с использованием прикладных упражнений. 2. Составление эстафет с использованием акробатических элементов.					2		[5д], [6д], [9д]	Письменное задание
9.3.2	Круговая тренировка 1. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.					2		[11д], [12д], [19д]	Письменное задание
9.1.5	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение ОРУ.		2				32	[10д], [14д],	Практическое выполнение

	2. Способы организации.							[15д], [19д], [29д]	
9.1.6	Составление основной части урока 1. Правила составления плана конспекта урока. 2. Составление заключительной части урока.			4			2	[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Письменное задание
9.1.9	Составление плана-конспекта урока 1. Правила составления плана конспекта урока. 2. Дозирование нагрузки.						2	[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Рейтинговая контрольная работа № 3
9.1.14	Урок гимнастики (проведение) 1. Методические приёмы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.15	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы дозирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений в разных частях урока.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.16	Урок гимнастики (проведение) 1. Обучения упражнениям основной части урока. 2. Пути обеспечения высокой плотности занятий.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.17	Урок гимнастики (проведение) 1. Выбор способов организации в основной части урока.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.18	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в подготовительной части урока.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.19	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в основной части урока.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.20	Урок гимнастики (проведение) 1. Способы организации деятельности учащихся в заключительной части урока.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.21	Урок гимнастики (проведение) 1. Круговая тренировка в уроке гимнастики.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Контрольное задание № 8

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		2	[8д], [21д]	Письменное задание
8.1.12	Раздел 8. 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			2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.13	Акробатическая комбинация 1. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, кувырок вперёд. 2. Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь широко.		2			2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.14	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			2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.15	Акробатическая комбинация 1. Выполнение акробатической комбинации.		4			2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Контрольное задание № 9
	Всего часов	4	44	6		10	66	Экзамен
	Итого по дисциплине	14	142	16		24	208	

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						Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов	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</p> <p>История, средства и виды гимнастики</p> <p>1. Краткая история развития гимнастики.</p> <p>2. Гимнастика в олимпийском движении.</p> <p>3. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Тенденции развития.</p> <p>4. Методические особенности гимнастики.</p> <p>5. Средства гимнастики. Виды гимнастики.</p>	2						[5д], [6д], [7д], [8д], [28д]	Устный опрос
3.5.1	<p>Раздел 3. Строевые упражнения</p> <p>Проведение на отделении строевых упражнений</p> <p>1. Построения в колонну, шеренгу, круг.</p> <p>2. Строевые приёмы.</p> <p>3. Повороты.</p> <p>4. Перестроение в две, три шеренги, из шеренги уступами, в колонну по два, три, из колонны уступами.</p> <p>5. Шаги вперёд, назад, приставные шаги.</p>		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.5.2	<p>Проведение на отделении строевых упражнений</p> <p>1. Размыкания и смыкания.</p>		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение

	2. Передвижения. 3. Перестроения в движении. 4. Проведение на отделении.								
4.1.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ в положении стоя по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении. 3. ОРУ для пояса верхних конечностей. 4. ОРУ для туловища.	2						[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
Всего часов		2	6						
1 семестр									
4.1.	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						[1о], [24д], [25д], [26д]	Устный опрос
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						[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
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						[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.6.1	Упражнения аэробики и ритмической гимнастики 1. Разучивание базовых шагов аэробики. 2. Выполнение базовых шагов аэробики.	2						[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическое выполнение

5.2.6	Раздел 5. Прикладные упражнения Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Разучивание комбинации упражнений в равновесии.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
Всего часов		2	8						
2 семестр									
5.1.	Раздел 5. Прикладные упражнения Основные группы прикладных упражнений 1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. 2. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.			2				[1о], [5д], [8д], [19д]	Устный опрос
5.2.1	Переползания. Методика обучения 1. Способы переползаний. 2. Методика обучения.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
6.2.2	Раздел 6. Прыжки Опорные прыжки. Методика обучения 1. Прыжок ноги врозь через козла. 2. Прыжок согнув ноги через козла.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
Всего часов		4	2						Зачет
3 семестр									
2.1.1	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						[3д], [5д], [10д], [23д], [28д]	Устный опрос

	6. Причины возникновения ошибок и методика их исправления. Страховка, самостраховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.								
7.1.1	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения в висах на перекладине 1. Простые и смешанные висы на перекладине. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в виси.	2						[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
8.1.6	Раздел 8. Акробатические упражнения Кувырок назад. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.8	Стойка на голове. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
Всего часов		2	6						
4 семестр									
9.1.3	Раздел 9. Организация и методика занятий гимнастикой 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.	2						[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Устный опрос

	3. Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.								
8.1.9	Раздел 8. Акробатические упражнения Стойка на руках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.10	Мост. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.11	Раздел 8. Акробатические упражнения Переворот в сторону. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.15	Акробатическая комбинация 1. Выполнение акробатической комбинации.	2						[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
9.2.1	Игры и эстафеты на уроке гимнастики 1. Проведение игр и эстафет с использованием средств гимнастики. 2. Организация учащихся.	2	2					[5д], [6д], [9д]	Практическое выполнение
9.1.5	Раздел 9. Организация и методика занятий гимнастикой Урок гимнастики (проведение) 1. Обучение ОРУ. 2. Способы организации.	2						[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
Всего часов		2	12	2					Экзамен

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Давидович, А. В. Методика обучения гимнастическим упражнениям : учеб.-метод. пособие / А. В. Давидович, Е. В. Юхновская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2018. – 117 с.
2. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учеб. пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова ; Респ. ин-т проф. образования, Центр учеб. кн. и средств обучения. - Минск : РИПО, 2023. – 239 с

Дополнительная литература

1. Аэробика теория и методика проведения занятий : учеб. пособие / М. П. Ивлев [и др.]. – М. : Спорт-АкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика: теория и методика : учеб.-метод. пособие / Е. Г. Чистякова, Е. А. Егорова. – Великий Новгород : Новгор. гос. ун-т, 2009. – 33 с.
3. Брыкин, А. Т. Гимнастическая терминология / А. Т. Брыкин. – М. : Физкультура и Спорт, 1969. – 192 с.
4. Воропаев, В. В. Краткий курс гимнастики : учеб. пособие / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. – М. : Совет. спорт, 2008. – 70 с.
5. Гимнастика: методика преподавания : учеб. для высш. образования по специальностям физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание, 2013. – 336 с.
6. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры (общий курс) / под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
7. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 352 с.
8. Гимнастика : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
9. Гимнастика : учеб. для студентов сред. физ. учеб. заведений / под общ. ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 424 с.
10. Гимнастика : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – М. : Новое знание : Инфра-М, 2013. – 335 с.
11. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
12. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Выш. шк., 1985. – 256 с.

13. Малышева, Н. Л. Основы группы ациклических видов спорта / Н. Л. Малышева // Теория и методика физического воспитания / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск, 2014. – С. 283–290.
14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
15. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
16. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>. – Дата доступа: 18.06.2019.
17. Об утверждении образовательных стандартов общего среднего образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 26 дек. 2018 г., № 125 // iLex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
18. Огородников, С. С. Сравнительные характеристики применявшихся вариантов ритмической гимнастики / С. С. Огородников, Н. Л. Малышева // Актуал. науч. исслед. в соврем. мире. – 2016. – № 9. – С. 97–103.
19. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П. К. Петров. – М. : Владос, 2003. – 447 с.
20. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 72 с.
21. Правила соревнований: аэробная гимнастика: 2017–2020 [Электронный ресурс] / Ассоц. спорт. аэробики России // Federation internationale de gymnastique. – Режим доступа: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202017-2020.pdf. – Дата доступа: 18.06.2019.
22. Розин, Е. Ю. Гимнастика: возраст и мастерство. Педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е. Ю. Розин. – М. : Физкультура, образование, наука, 1997. – 135 с.
23. Рябчиков, А. И. Терминология гимнастики / А. И. Рябчиков. – СПб. : Рос. гос. пед. ун-т, 1999. – 33 с.
24. Смирнова, Л. А. Методика проведения общеразвивающих упражнений на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : Витеб. гос. пед. ин-т, 1990. – 32 с.
25. Физическая культура : тип. учеб. программа для вузов / сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2017. – 33 с.
26. 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

**1 семестр
4 ч. практич.**

Тема: 4.2.3 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

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

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26)

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.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

2 семестр
8 ч. практич.

Тема: 4.3.4 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: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

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).

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: 4.5.4 Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств (2 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: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

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: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: 7.1.4 Упражнения в висах на снарядах (2 часа)

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

Задание 1. Упражнения в висах на снарядах

Вопросы:

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

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 на снарядах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.

2. Разновидности хватов.

3. Размахивания в висе.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в висах на снарядах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.

2. Разновидности хватов.

3. Размахивания в висе

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Тема: 7.1.4 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 (параллельных, разновысоких).

2. Размахивания: в упоре; 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 (параллельных, разновысоких).

2. Размахивания: в упоре; в упоре на предплечьях.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в упорах

Вопросы:

1. Простые и смешанные упоры на брусьях (параллельных, разновысоких).

2. Размахивания: в упоре; в упоре на предплечьях.

Форма контроля – практическое выполнение на отделении.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

3 семестр
4 ч. практич.

Тема: 6.2.3 Опорные прыжки через гимнастического коня (2 часа)

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

Задание 1. Составление плана подготовительной части урока.

1. Виды опорных прыжков через гимнастического коня.

2. Методика обучения через гимнастического коня

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление плана подготовительной части урока.

Форма контроля - устный опрос.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

4 семестр
10 ч. практич.

Тема: 9.2.2 Составление эстафет с использованием средств гимнастики (2 часа)

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

Задание 1. Составление эстафет с использованием гимнастических упражнений.

Форма контроля - письменное составление.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление эстафет с использованием гимнастических упражнений.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Тема: 9.3.2 Круговая тренировка (2 часа)

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

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.

Форма контроля – письменное составление.

Литература: Дополнительная: (11), (12), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Круговая тренировка.

Вопросы:

1. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Дополнительная: (11), (12), (19).

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: Дополнительная: (11), (12), (19).

Тема: 9.1.6 Составление основной части урока (2 часа)

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

Задание 1. Составление основной части урока.

Форма контроля – представить конспект.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление основной части урока.

Вопросы:

1. Составление подготовительной и заключительной части урока.

Задание 2. Составление основной части урока.

Вопросы:

1. Составление основной части урока.

Форма контроля – практическое выполнение.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Проведение урока по составленному конспекту.

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

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Тема: 9.1.9 Составление плана-конспекта урока (2 часа)

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

Задание 1. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Правила составления плана конспекта урока.
2. Дозирование нагрузки

Форма контроля – представить конспект.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

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.

Форма контроля – устный опрос.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Проведение урока по составленному конспекту.

Форма контроля – провести на группе урок по конспекту.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Тема: 1.2 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.
3. Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Дополнительная: (8), (21).

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: Дополнительная: (8), (21).

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 – судейство акробатической комбинации.

Литература: Дополнительная: (8), (21).

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- выполнение упражнений;
- проведение занятий;
- план-конспект занятия;
- составление комплексов упражнений;
- тест;
- защита результатов учебных заданий;
- презентации.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебными планами специальностей в форме зачета (2 семестр) и экзамена (4 семестр).

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	4		
2.	1.1. История, средства и виды гимнастики	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Устный ответ на текущем контроле.
3.	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям	12		
4.	2.1.1. Методика обучения гимнастическим упражнениям	12	Работа с основной литературой и конспектом.	Устный ответ на текущем контроле.
5.	Раздел 3. Строевые упражнения	6		
6.	3.1. Построения	2	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
7.	3.3.1 Перестроения из шеренги и колонны	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
8.	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения	66		
9.	4.2.1 ОРУ без предметов	6	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Устный ответ на текущем контроле
10.	4.2.4 Составление комплексов ОРУ без предметов	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
11.	4.7.1. Вольные упражнения на 32 счета	4	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.

12.	4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)	6	Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
13.	4.6.2. Составление аэробной связки на 32 счёта	4	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
14.	4.6.3. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	4	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
15.	4.3.1. ОРУ с предметами	4	Работа с конспектом лекции и литературой, практическое выполнение заданий.	Практическое выполнение на текущем контроле.
16.	4.3.2. Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой	4	Работа с конспектом лекции и литературой.	Практическое выполнение на текущем контроле.
17.	4.3.4. Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастической скамейки	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
18.	4.5.1. ОРУ на развитие физических качеств	6	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
19.	4.5.2. Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств	6	Работа с конспектом лекции и литературой, практическое выполнение заданий.	Практическое выполнение на текущем контроле.
20.	4.1.9. Проведение комплексов ОРУ на отделении	8	Работа с конспектом и литературой, практическое выполнение заданий.	Практическое выполнение на текущем контроле.

21.	4.7.2. Вольные упражнения на 48 счетов	6	Просмотр видеозаписей. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
22.	Раздел 5. Прикладные упражнения	22		
23.	5.1. Основные группы прикладных упражнений	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Устный ответ на текущем контроле.
24.	5.2.1. Переползания. Методика обучения	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
25.	5.2.2. Упражнения в лазании, перелезании	4	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
26.	5.2.3. Переноска грузов. Методика обучения	4	Работа с дополнительной литературой. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
27.	5.2.7. Упражнения в равновесии. Методика обучения	6	Работа с дополнительной литературой. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.
28.	Раздел 6. Прыжки	12		
29.	6.2.1. Неопорные прыжки	4	Работа с конспектом лекции и дополнительной литературой	Практическое выполнение на текущем контроле.
30.	6.2.2. Опорные прыжки. Методика обучения	6	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение на текущем контроле.

31.	6.2.3. Опорные прыжки через гимнастического коня	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Письменное задание
32.	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах	8		
33.	7.1.1. Упражнения в висах на перекладине	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение
34.	7.1.2. Упражнения в висах на снарядах	4	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение
35.	7.1.4. Упражнения в упорах на перекладине	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей.	Практическое выполнение
36.	Раздел 8. Акробатические упражнения	8		
37.	8.1.1. Группировки. Методика обучения	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей	Практическое выполнение на текущем контроле.
38.	8.1.2. Перекаты. Методика обучения	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей	Практическое выполнение на текущем контроле.
39.	8.1.5. Кувырок вперед. Методика обучения	2	Изучение литературы по предложенной теме. Просмотр видеозаписей	Практическое выполнение на текущем контроле.
40.	8.1.4. Длинный кувырок. Методика обучения	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.

41.	Раздел 9. Организация и методика занятий гимнастикой	52		
42.	9.1.5. Урок гимнастики (проведение)	32	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
43.	9.3.1. Круговая тренировка	26	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
	8.1.12 Акробатическая комбинация	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
	8.1.13 Акробатическая комбинация	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
	8.1.14 Акробатическая комбинация	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
	8.1.15 Акробатическая комбинация	2	Работа с конспектом лекции. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
Итого		208		

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 и менеджмента в туризме	Методика проведения урока более подробно изучается в содержании учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания»	Протокол № 14 от 30.06.2023