

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Гимнастика

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

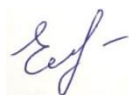
Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Дугина В. В., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от
25.04.2017 года

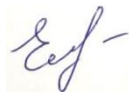
Зав. кафедрой



Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой



Елаева Е. Е.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у выпускников осознанного отношения к занятиям по гимнастике и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, совершенствование функций организма;
- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;
- формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.13.01 «Гимнастика» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 11, 12 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: организация обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям детей разного возраста;

использование возможностей образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с использованием информационных технологий.

Изучению дисциплины Б1.В.13.01 «Гимнастика» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии;

Б1.В.06 Спортивная метрология;

Б1.В.08 Физиология физического воспитания и спорта;

Б1.В.10 Гигиена физического воспитания и спорта;

Б1.В.ДВ.07.01 Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста;

Б1.В.ДВ.07.02 Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой.

Освоение дисциплины Б1.В.13.01 «Гимнастика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.19.02 Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека;

Б1.В.09 Психология физического воспитания и спорта;

Б1.Б.07 Педагогика;

Б1.В.01 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

Б1.В.ДВ.14.02 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Гимнастика», включает: образование, социальную сферу, культуру..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014940)

№544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

педагогическая деятельность.

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

Трудовая функция: А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Необходимое умение: А/01.6/Ум1 Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.

Необходимое знание: А/01.6/Зн6 Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.

Трудовое действие: А/01.6/Де4 Планирование и проведение учебных занятий.

Необходимое знание: А/01.6/Зн7 Рабочая программа и методика обучения по данному предмету.

Трудовое действие: А/01.6/Де9 Формирование мотивации к обучению.

Трудовая функция: А/02.6 Воспитательная деятельность.

Необходимое умение: А/02.6/Ум8 Владеть методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п.

Необходимое знание: А/02.6/Зн4 Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики.

Трудовая функция: А/03.6 Развивающая деятельность.

Необходимое умение: А/03.6/Ум7 Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся.

Необходимое знание: А/03.6/Зн2 Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.

Необходимое знание: А/03.6/Зн1 Педагогические закономерности организации образовательного процесса.

Трудовое действие: А/03.6/Де3 Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка.

ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.

Трудовая функция: А/02.6 Воспитательная деятельность.

Трудовое действие: А/02.6/Де8 Помощь и поддержка в организации деятельности ученических органов самоуправления.

Трудовое действие: А/02.6/Де10 Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

Трудовая функция: А/03.6 Развивающая деятельность.

Трудовое действие: А/03.6/Де9 Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Одиннадцатый триместр	Двенадцатый триместр
Контактная работа (всего)	28	12	16
Лекции	10	4	6
Практические	18	8	10
Самостоятельная работа (всего)	215		215
Виды промежуточной аттестации	9		9
Экзамен	9		9
Общая трудоемкость часы	252	12	240
Общая трудоемкость зачетные единицы	7		7

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания:

Основные задачи гимнастики. Средства гимнастики. Методические особенности. Актуальные проблемы развития гимнастики. Гимнастика как педагогическая наука и теоретико-практическая дисциплина. Суть занятий гимнастикой – освоение гимнастических упражнений и их демонстрация. Особенности подготовки: знания, умения, навыки, творчество. Ораторское искусство, общение, наблюдения, управление педагогическим процессом и др. Характеристика гимнастики как одного из основных средств физического воспитания. Значение и место гимнастики в физическом воспитании и оздоровлении населения. Роль гимнастики в эстетическом воспитании. Физическая культура как одно из сфер общественной жизни. Система специальных упражнений и приемов в гимнастике. Гармоническое развитие различных функций и физических форм человека, совершенствование двигательных способностей, воспитание физических качеств, повышение жизнедеятельности организма человека и укрепление здоровья. Жизненно важные навыки и умения, воспитание нравственных, волевых, эстетических качеств и свойств. Характеристика групп гимнастических упражнений: строевых, общеразвивающих, вольных, прикладных, акробатических, прыжков, на снарядах и художественной гимнастики, подвижных игр и эстафет и их специфических, образовательных, воспитательных и оздоровительных возможностей. Виды гимнастики.

Модуль 2. Гимнастическая терминология:

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила и формы записи упражнений (обобщенная, сокращенная, графическая). Термины общеразвивающих упражнений; упражнений на гимнастических снарядах; термины акробатических упражнений; художественной гимнастики; упражнений с предметами (гимнастической палкой, обручем, булавой, скакалкой). Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми школьного возраста.

Модуль 3. Основы техники гимнастическим упражнениям:

Гимнастические упражнения – искусственные двигательные действия ациклического характера. Виды упражнений. Направленность занятий как определяющее условие успешности их организации и проведения. Правильное внешнее воздействие на занимающихся (педагогическое) как условие результативности тренировочного процесса: выбор средств и методов, приемов и способов. Место в общей структуре «базовых» упражнений для гимнастики. Основные законы и некоторые технические особенности базовых упражнений. Особенности проявления биомеханических закономерностей в типичных ситуациях освоения движений: отталкивания (ногами, руками), вращения и повороты, удержания равновесий. Анализ техники базовых упражнений гимнастики

различного характера: маховых, силовых, прыжковых, вращательных, равновесий.

Модуль 4. Методика обучения гимнастическим упражнениям:

Предпосылки успешного освоения движений и основные задачи обучения. Реализация дидактических принципов обучения в условиях оздоровительной гимнастики. Особенности взаимодействия упражнений в процессе их освоения. Обучение и совершенствование движений – сложный и непрерывный процесс. Схема последовательности обучения движению (упрощенная и полная), этапы, задачи, методы и приемы обучения. Характеристика отдельных методов обучения и их эффективность в решении частных задач. Методика исправления ошибок. Особенности обучения групповым и массовым упражнениям. Методика подготовки программ обучения и конспектов для отдельных этапов обучения: подготовительный этап, начальное обучение, разучивание упражнения, совершенствование. Целостная обучающая программа. Овладение умениями в составлении учебных программ освоения конкретных гимнастических упражнений в процессе выполнения индивидуальных учебных заданий и их опробование на практике.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (10 ч.)

Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (2 ч.)

Тема 1. Цель и задачи гимнастики (2 ч.)

Гимнастика – одно из действенных универсальных средств ФВ. Цель и задачи гимнастики. Образовательно-развивающего воздействия. Оздоровительного воздействия. Приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке. Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств личности. Освоение спортивных программ различной сложности.

Модуль 2. Гимнастическая терминология (2 ч.)

Тема 2. Требования предъявляемые к терминологии (2 ч.)

Значение терминологии.

Требования, предъявляемые к терминологии.

Способы образования гимнастической терминологии.

Правила применения терминов.

Правила сокращений (опускание отдельных обозначений).

Модуль 3. Основы техники гимнастическим упражнениям (2 ч.)

Тема 3. Техника упражнений гимнастического многоборья (2 ч.)

Общие анатомо-физиологические закономерности (законы механики).

Изучение механических закономерностей 2 группы:

а) силовые упражнения

б) маховые упражнения

Силовые упражнения 2 подгруппы:

1) статические, 2) силовые перемещения

2) Неподвижные позы (вис на перекладине, упор на брусьях). Два фактора:

а) степени необходимого напряжения

б) трудность удержания равновесия в заданной позе.

Модуль 4. Методика обучения гимнастическим упражнениям (4 ч.)

Тема 4. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Упражнения на снарядах женского и мужского многоборья, условия опоры, конструкция снарядов.

Форма, степень сложности, воздействие на организм, нагрузка на опорно-двигательный аппарат, развитие мускулатуры, особенно рук, плечевого пояса.

Методика обучения подъемам на брусьях

Методика обучения переворотам на перекладине

Методика обучения оборотам на перекладине

Методика обучения соскокам с брусьев и перекладине

Методика обучения опорным прыжкам

Методика обучения упражнениям на кольцах

Тема 5. Методика обучения акробатическим упражнениям (2 ч.)

Методика обучения акробатическим упражнениям

Развитие физических качеств, воспитание смелости, решительности.

Методика обучения кувыркам

Методика обучения переворотам

Методика обучения стойкам.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (18 ч.)

Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (4 ч.)

Тема 1. Группы видов гимнастики (2 ч.)

Основные группы видов гимнастики

Характеристика общеразвивающего вида гимнастики

Характеристика прикладного вида гимнастики

Характеристика спортивного вида

Тема 2. Средства гимнастики (2 ч.)

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Прикладные упражнения. Формирование двигательных умений и навыков, активное взаимодействие с окружающей средой. Строго регламентация движений по форме. Выполнение с использованием специального оборудования: канатов, шестов, скамеек, стенка. Проведение игр и эстафет, преодоление полос препятствий.

Вольные упражнения. Выраженная стилизация движений, отработка техники, выполнение их под музыку.

Акробатические упражнения.

Прыжки: опорные и неопорные.

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, кольца, конь-махи, бревно гимнастическое.

Модуль 2. Гимнастическая терминология (4 ч.)

Тема 3. Терминология упражнений в акробатике (2 ч.)

Преодоление расстояния: высоты, длины препятствия или снаряда - в свободном полете после отталкивания ногами.

Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (перекат вперед, в сторону, перекат назад, согнувшись).

Согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени).

Группировки лежа, сидя и в приседе, широкая группировка.

Вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Вращательное движение тела с полным переворачиванием с одной или двумя фазами полета.

Переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Прыжок назад с рук на ноги.

Тема 4. Терминология упражнений на гимнастических снарядах (2 ч.)

Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Висы простые (только одной частью тела, чаще руками), висы смешанные (с дополнительной опорой других частей тела).

Положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры.

Упоры простые и смешанные.

Упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом.

Упор присев на левой, правой, назад на носок, упор лежа на согнутых руках и др.

Способ держания на снаряд (сверху, снизу, разноименный, обратный, скрестный, узкий сомкнутый, глубокий. Хват сверху опускается (по правилам сокращений).

Переход в упор из виса или из более низкого упора в более высокий.

Круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда, которое выполняется из упора (оборот вперед, назад, оборот).

Движение тела вокруг вертикальной оси.

Вертикальное положение ногами, кверху с опорой какой-либо частью тела (на плечах, лопатках, голове, руках, на одной руке). Способ выполнения: силой, махом, согнувшись, прогнувшись и др.

Движение ногой над снарядом.

Спрыгивание со снаряда из виса или из упора (махом вперед, назад, с поворотом дугой, переворотом, сальто и др.).

Модуль 3. Основы техники гимнастическим упражнениям (6 ч.)

Тема 5. Зачетная комбинация на акробатике (2 ч.)

Акробатические упражнения: исходное положение (и. п.) – основная стойка (о.с.)

– два, три шага разбега, «вальсет» и два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;

– приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;

– махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в группировке в упор присев;

– кувырок назад через плечо прогнувшись, в упор лежа;

– стойка на голове и руках (держать);

– опускание в упор присев;

– встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх;

– равновесие на одной, руки в стороны («ласточка»);

– два, три шага разбега «фронтат» (юноши)

- о. с.

Акробатические упражнения: исходное положение (и. п.) – основная стойка (о.с.)

– два, три шага разбега, «вальсет» и два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;

– приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;

– махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в группировке в упор присев;

– кувырок назад через плечо прогнувшись;

-поворот на 180 градусов, лечь на спину;

-мост из положение лежа;

- поворот на 180 градусов, упор присев;

– стойка на голове и руках (держать);

– опускание в упор присев;

– встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх;

– равновесие на одной, руки в стороны («ласточка»);

– длинный кувырок вперед в группировке в упор присев.

- прыжок вверх прогнувшись;

- о.с.(девушки).

Тема 6. Зачетные комбинации на гимнастических снарядах (2 ч.)

(Юноши) Акробатические упражнения: исходное положение (и. п.) – основная стойка (о.с.)

– два, три шага разбега, «вальсет» и два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;

– приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;

– махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в группировке в упор присев;

- кувырок назад через плечо прогнувшись, в упор лежа;
- стойка на голове и руках (держат);
- опускание в упор присев;
- встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх;
- равновесие на одной, руки в стороны («ласточка»);
- два, три шага разбега «фронтат».

Брусья параллельные:

- из размахивания в упоре на руках, подъем махом назад;
- сдерживая мах вперед, силой согнувшись упор углом;
- силой согнувшись стойка на плечах;
- кувырок вперед и мах назад, махом вперед упор согнувшись;
- подъем разгибом в сед ноги врозь;
- перемах вовнутрь и мах назад;
- соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов вовнутрь.

Кольца:

- из вися, силой подъем у упор углом;
- кувырок вперед в вис согнувшись
- махом назад соскок

Перекладина высокая:

- из вися, дуга махом вперед и мах назад;
- подъем разгибом в упор;
- отмах назад и оборот назад в упоре;
- перемах правой (левой) в упор ноги врозь;
- перехват рук снизу и оборот вперед в упор ноги врозь;
- поворот на 180 градусов направо (лево) в упор;
- дуга махом вперед и соскок махом назад.

Опорный прыжок: способом согнув ноги через гимнастического коня

(Девушки) Акробатические упражнения: исходное положение (и. п.) – основная стойка (о.с.)

– два, три шага разбега, «вальсет» и два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;

– приставляя правую (левую) поворот налево (направо), правую (левую) руку дугой к низу в стойку руки вверх;

– махом одной и толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед в группировке в упор присев;

- кувырок назад через плечо прогнувшись;
- поворот на 180 градусов, лечь на спину;
- мост из положения лежа;
- поворот на 180 градусов, упор присев;
- стойка на голове и руках (держат);
- опускание в упор присев;
- встать на правую (левую), левую (правую) вперед, руки вверх;
- равновесие на одной, руки в стороны («ласточка»);
- длинный кувырок вперед в группировке в упор присев.
- прыжок вверх прогнувшись;
- о.с.

Перекладина низкая.

- подъем переворотом в упор, махом одной, толчком другой;
- отмах и оборот назад в упоре;
- соскок махом назад.

Бревно высокое:

- подъем переворотом в упор;

- отмахом вскок на одну с поворотом на 90 градусов, другая вперед на носок;
- встать, руки в стороны;
- шаг полки правой, шаг полки левой;
- поворот в полу приседе на двух;
- выпрямиться, вальсовый шаг правой, круг правой рукой перед собой книзу вверх и в сторону;
- вальсовый шаг левой, круг левой рукой перед собой книзу вверх и в сторону;
- поворот махом правой (левой) вперед и назад, руки вверх;
- шаг, равновесие на правой (левой), руки в стороны;
- выпрямиться, шаг и выпад левой (правой), руки вперед;
- два-три шага, соскок прогнувшись

Опорный прыжок: способом ноги врозь через гимнастического козла

Тема 7. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (2 ч.)

Брусья параллельные. Последовательность обучения, подводящие упражнения для элементов:

- из размахивания в упоре на руках, подъем махом назад;
- сдерживая мах вперед, силой согнувшись упор углом;
- силой согнувшись стойка на плечах;
- кувырок вперед и мах назад, махом вперед упор согнувшись;
- подъем разгибом в сед ноги врозь;
- перемах вовнутрь и мах назад;
- соскок махом вперед с поворотом на 90 градусов вовнутрь.

Перекладина высокая. Последовательность обучения, подводящие упражнения для элементов:

- из виса, дуга махом вперед и мах назад;
- подъем разгибом в упор;
- отмах назад и оборот назад в упоре;
- перемах правой (левой) в упор ноги врозь;
- перехват рук снизу и оборот вперед в упор ноги врозь;
- поворот на 180 градусов направо (лево) в упор;
- дуга махом вперед и соскок махом назад.

Опорный прыжок:

- прыжок согнув ноги через гимнастического коня в ширину;
- прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину.

Конь-махи. Последовательность обучения, подводящие упражнения для элементов:

- из упора размахивание вправо, перемахлевой, мах вправо, перемах левой назад;
- перемах правой, мах влево, перемах правой назад (повторить каждой ногой по три раза);
- соскок вперед перемахом одной, затем другой с поворотом на 90 градусов.

Кольца. Последовательность обучения, подводящие упражнения для элементов:

- из виса, силой подъем у упор углом;
- кувырок вперед в вис согнувшись;
- махом назад соскок

Модуль 4. Методика обучения гимнастическим упражнениям (4 ч.)

Тема 8. Методика развития физических качеств (2 ч.)

Методика развития силы и силовой выносливости

Методика развития гибкости и подвижности в суставах

Методика развития ловкости и координации движения

Тема 9. Методика обучения акробатическим упражнениям (2 ч.)

Методика обучения кувырку вперед и назад в группировке

Методика обучения длинному кувырку вперед в группировке.

Методика обучения стойке на голове и руках

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014940)

Методика обучения стойке на руках
 Методика обучения стойке на руках в кувырок вперед
 Методика обучения кувырку назад прогнувшись
 Методика обучения, перевороту в сторону (колесо)
 Методика обучения элементу "Рондат"

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Двенадцатый триместр (107,5 ч.)

Модуль 3. Основы техники гимнастическим упражнениям (54 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение акробатической комбинации. Выполнение упражнений гимнастического многоборья.

Модуль 4. Методика обучения гимнастическим упражнениям (53,5 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Повышение спортивно-технической подготовленности в объеме практического материала программы первого курса

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-2 ПК-7	4 курс, Одиннадцатый триместр		Модуль 1: Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.
ПК-2	4 курс, Одиннадцатый триместр		Модуль 2: Гимнастическая терминология.
ОК-8	4 курс, Двенадцатый триместр	Экзамен	Модуль 3: Основы техники гимнастическим упражнениям
ОК-8 ПК-2 ПК-7	4 курс, Двенадцатый триместр	Экзамен	Модуль 4: Методика обучения гимнастическим упражнениям.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гигиена физического воспитания и спорта, Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Мини-футбол в школе, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Основы психодиагностики личности и группы, Основы психологической безопасности субъектов образования, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Плавание, Правовые основы физической культуры и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технические средства обучения, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Летняя педагогическая практика, Лыжный спорт, Методика освоения тактических приемов борьбы, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Основы антидопингового образования, Особенности подготовки спортивного волонтера, Плавание, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

- знает и понимает теоретическое и практическое содержание дисциплины Гимнастика; владеет навыками выполнения физических упражнений гимнастического многоборья. В совершенстве владеет гимнастической терминологией.

Базовый уровень:

- знает и понимает теоретическое и практическое содержание дисциплины Гимнастика; в достаточной степени сформированы умения и навыки выполнения физических упражнений гимнастического многоборья, имеет навыки оценивания собственной физической подготовленности. Владеет гимнастической терминологией.

Пороговый уровень:

- понимает теоретическое и практическое содержание дисциплины Гимнастика; знаком с гимнастической терминологией, демонстрирует практические умения выполнения гимнастических упражнений на некоторых снарядах.

Уровень ниже порогового:

– имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала по дисциплине Гимнастика, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении физических упражнений, не способен продолжить обучение по окончании изучения данной дисциплины.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Отлично	Очень хорошо знает назначение всех групп гимнастических упражнений и методические особенности их применения на

	занятиях с разными возрастными контингентами занимающихся;
Хорошо	Не плохо знает назначение всех групп гимнастических упражнений и методические особенности их применения на занятиях с разными возрастными контингентами занимающихся; виды гимнастики, их направленность, содержание средств в каждом из видов; историю развития гимнастики; правила и формы записи всех групп гимнастических упражнений; причины травм и меры их предупреждения.
Удовлетворительно	Удовлетворительно знает назначение всех групп гимнастических упражнений и методические особенности их применения на занятиях с разными возрастными контингентами занимающихся; виды гимнастики, их направленность, содержание средств в каждом из видов; историю развития гимнастики; правила и формы записи всех групп гимнастических упражнений; причины травм и меры их предупреждения. Удовлетворительно умеет- планировать и проводить учебный процесс по гимнастике во всех формах по организации в общеобразовательной школе; проводить общеразвивающие упражнения различными способами (раздельный, поточный, проходной); выполнять упражнения в вариативной форме в структуре учебной комбинации. Слабо владеет методами и приемами строевых упражнений; технологией проведения общеразвивающих упражнений раздельным, поточным способом
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Гимнастика в отечественной системе физического воспитания

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Значение и место гимнастики в отечественной системе физического воспитания
2. Изложить свою точку зрения по методическим особенностям в гимнастике и их учета в практике общеобразовательных школ.
3. Дайте сравнительный анализ группам гимнастических упражнений как средствам гимнастики.
4. Дайте развернутую характеристику базовым (общеразвивающих) видам гимнастики.
5. Дайте развернутую характеристику специальным (прикладных) видам гимнастики.
6. Дайте развернутую характеристику спортивным видам гимнастики (массовая и специализированная).

ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности

1. Дайте краткий исторический обзор развития гимнастики.
2. Как создавались национальные гимнастические системы нового и новейшего времени, в чем их отличие
3. Охарактеризуйте гимнастику в России после Великой октябрьской социалистической революции и тенденцию ее развития в это время .

Модуль 2: Гимнастическая терминология

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014940)

диагностики

1. Сущность и значение гимнастической терминологии. Какие требования, предъявляются к терминологии

2. Назовите способы образования терминов, правила их применения и условий сокращений

3. Дайте сравнительную характеристику терминам общеразвивающих и вольных упражнений.

4. Дайте сравнительную характеристику терминам упражнений на гимнастических снарядах и акробатике

5. Воспроизведите правила и формы записи общеразвивающих и вольных упражнений.

6. Воспроизведите правила и формы записи упражнений на гимнастических снарядах.

Модуль 3: Основы техники гимнастическим упражнениям

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Опишите биодинамическую структуру двигательного действия

2. Дайте характеристику статическим упражнениям

3. Дайте характеристику силовым перемещениям

4. Дайте характеристику маховым упражнениям

5. Дайте характеристику упражнениям в равновесии

Модуль 4: Методика обучения гимнастическим упражнениям

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Дайте характеристику видам подготовки в гимнастике

2. Охарактеризуйте техническую подготовку

3. Охарактеризуйте тактическую подготовку

4. Дайте характеристику физической подготовки в гимнастике

5. Охарактеризуйте особенность психологической подготовки в гимнастике

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед и назад в группировке на акробатике.

2. Назовите практические методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям и дайте им характеристику.

3. Объясните технику и методику обучения стойке на плечах на брусьях

4. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему махом вперед из размахивания в упоре на руках на брусьях (муж.гр.); переворотом из виса присев на одной ноге (жен. гр.).

5. Объясните технику выполнения и методику и методику обучения опорному прыжку «ноги врозь» через «коня» в длину (муж.гр.); козла в ширину (жен. гр.).

6. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту в сторону («колесо») на акробатике.

ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности

1. Охарактеризовать использование методов целостного и расчлененного упражнения при обучении и совершенствовании гимнастических элементов и соединений на практических занятиях.

2. Какие самостоятельные формы занятий по гимнастике Вы знаете? Дайте им характеристику.

3. В какой последовательности Вы будете организовывать, и проводить гимнастические выступления и праздники в школе.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014940)

Двенадцатый триместр (Экзамен, ОК-8, ПК-2, ПК-7)

1. Определите значение и место гимнастики в отечественной системе физического воспитания.
2. Изложите свою точку зрения по методическим особенностям в гимнастике и их учета в практике общеобразовательных школ.
3. Дайте сравнительный анализ группам гимнастических упражнений как средствам гимнастики.
4. Дайте развернутую характеристику базовым (общеразвивающих) видам гимнастики.
5. Дайте развернутую характеристику специальным (прикладных) видам гимнастики.
6. Дайте развернутую характеристику спортивным видам гимнастики.
7. Дайте краткий исторический обзор развития гимнастики.
8. Опишите, как создавались национальные гимнастические системы нового и новейшего времени, в чем их отличие.
9. Охарактеризуйте гимнастику в России после Великой октябрьской социалистической революции и тенденцию ее развития в это время.
10. Опишите сущность и значение гимнастической терминологии. Какие требования, предъявляются к терминологии.
11. Назовите способы образования терминов, правила их применения и условий сокращений.
12. Дайте сравнительную характеристику терминам общеразвивающих и вольных упражнений.
13. Дайте сравнительную характеристику терминам упражнений на гимнастических снарядах и акробатике.
14. Воспроизведите правила и формы записи общеразвивающих и вольных упражнений.
15. Воспроизведите правила и формы записи упражнений на гимнастических снарядах.
16. Докажите продуктивность использования технологии проведения общеразвивающих упражнений раздельным, поточный и проходным способом.
17. Дайте характеристику упражнениям для формирования правильной осанки у детей школьного возраста.
18. Назовите способы выполнения и объясните методику обучения лазанью по канату в два и три приема.
19. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку «ноги врозь» через «коня» в длину (муж.гр.); «козла» в ширину (жен. гр.).
20. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на руках и стойке на голове и руках на акробатике.
21. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту в сторону («колесо») на акробатике.
22. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед, назад в группировке и через плечо, прогнувшись на акробатике.
23. Назовите методы организации деятельности учащихся на уроках физической культуры с гимнастической направленностью в школе и объясните целесообразность использования методов в структуре урока.
24. Охарактеризуйте использование методов целостного и расчлененного упражнения при обучении и совершенствовании гимнастических элементов и соединений на практических занятиях.
25. Дайте сравнительную характеристику задачам, содержанию и методике проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока гимнастики в школе.
26. Перечислите особенности методики урока гимнастики с детьми разного школьного возраста.
27. Опишите, как осуществляется внеклассная работа по гимнастике в общеобразовательной школе, и какие, по Вашему мнению перспективы развития этой работы.

28. Дайте характеристику и маховым упражнениям на гимнастических снарядах женского и мужского многоборья.
29. Назовите основные причины травм на занятиях гимнастикой и их предупреждение.
30. Опишите, какие виды страховки и помощи Вы знаете? Перечислите и охарактеризуйте их.
31. Опишите, какие самостоятельные формы занятий по гимнастике Вы знаете? Дайте им характеристику.
32. Опишите, как реализуются дидактические принципы при обучении гимнастическим упражнениям.
33. Назовите виды соревнований и дайте им сравнительную характеристику.
34. Опишите, в какой последовательности Вы будете организовывать, и проводить гимнастические выступления и праздники в школе.
35. Назовите сенситивные периоды по развитию физических качеств у детей разного школьного возраста.
36. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на плечах на брусках (муж.гр.), обороту назад в упоре на разновысоких брусках (жен. гр.).
37. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку способом «согнув ноги» через «коня» в ширину.
38. Объясните технику выполнения и методику обучения соскоку махом вперед и назад на брусках (муж.гр), обороту вперед из упора врозь на разновысоких брусках (жен. гр.).
39. Объясните технику выполнения и методику обучения обороту вперед из упора врозь на перекладине.
40. Опишите сущность, содержание физической и специальной подготовки в гимнастике и ее значение.
41. Назовите основные установки и приемы тактической подготовки в гимнастике.
42. Назовите разновидности технической подготовки и методические особенности специализированной технической подготовки. Дайте сравнительную характеристику.
43. Опишите, каким образом формируется готовность к соревнованию, ее цель и психолого-педагогические задачи.
44. Опишите сущность теоретической подготовки.
45. Дайте характеристику силовым упражнениям на гимнастических снарядах женского и мужского многоборья.
46. Дайте характеристику силовым перемещениям на гимнастических снарядах.
47. Перечислите особенности методики урока гимнастики с детьми младшего школьного возраста.
48. Перечислите особенности методики урока гимнастики с детьми среднего школьного возраста.
49. Перечислите особенности методики урока гимнастики с детьми старшего школьного возраста.
50. Назовите сенситивные периоды развития физических качеств у школьников.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;

- умение связывать теорию с практикой;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;

Экзамен служит формой проверки усвоения учебного материала практических занятий, готовности к практической деятельности, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на экзамене.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения :/ Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный

2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425> – Библиогр.: с. 90. – Текст : электронный

3. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. – Волгоград : Издательство ВГСПУ «Перемена», 2012. – 147 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357>

Дополнительная литература

1. Дугина, В. В. Гимнастическая терминология [Текст] : метод.пособие / В.В. Дугина; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2011. - 56 с. – Режим доступа: URL: <http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Download/MObject/158/dugina%20v%20v.pdf>

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014940)

2. Дугина, В. В. Терминология в гимнастике [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В.В. Дугина; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2015. - 3827 Кб : – Режим доступа: URL: http://library.mordgpi.ru/MegaPro/Download/MObject/467/Termin_g_Dug_V_V.pdf

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://fizkultschool-402008.narod.ru/lazanye.html> - Упражнения в лазанье
2. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1997n11/p55-57.htm> - Обучение гимнастическим упражнениям на основе их моделирования
3. http://revolution.allbest.ru/sport/00086039_0.html - Физкультурно-спортивные виды гимнастики
4. http://revolution.allbest.ru/sport/00096069_0.html - Место гимнастики в системе физического воспитания
5. <http://ru.wikipedia.org/wiki> - Спортивная гимнастика
6. http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=17&part=articles - Достижения, проблемы и перспективы Российской гимнастики
7. <http://gimnastika.ru/?p=323> - Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений
8. http://www.world-sport.org/complicated/athletics_athletic/special_judge/ - Гимнастика спортивная – специальные правила судейства

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

Во время лекционных занятий по дисциплине «Гимнастика» необходимо особое внимание студентов обратить на:

- а) факты, от которых зависит понимание главного;
- б) все новое, неизвестное;
- в) данные, которыми часто придется пользоваться и которые трудно получить из других источников.

Акцентировать внимание на том, что записывать материал надо, по возможности, сжато, но без ущерба для ясности. Главная ценность конспекта лекций не в том, что по нему удобно готовиться к экзаменам. Конспект особенно ценен в том случае, если в нем выражается свое отношение к материалу. Целесообразно подчеркивать те места, на которые следует обратить внимание при каждом чтении.

Во время подготовки к практическим занятиям студенту следует обратиться к сформулированным к каждому модулю / теме соответствующим вопросам и заданиям. Зная тему практического занятия, необходимо готовиться к нему заблаговременно. Для эффективной подготовки студенту необходимо иметь методическое руководство к практическому занятию. В предлагаемых планах проведения занятий задания для самостоятельной работы студентов выступают в качестве домашнего задания, обязательного для выполнения.

Важнейшей стороной любой формы практических занятий являются физические упражнения. Основа в упражнении – пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности – выполнение физических упражнений на гимнастических снарядах, выполнение зачетных комбинаций, уточнение техники выполнения отдельных элементов, являющихся предпосылкой методики обучения элементов гимнастического многоборья.

При обучении и совершенствовании гимнастических элементов и соединений на практических занятиях используются методы целостного и расчлененного упражнения. Один метод всегда дополняет другой.

Метод целостного упражнения предполагает разучивание движений на фоне целостного выполнения двигательного действия. Его применяют при освоении несложных по технике элементов и соединений, когда разучиваемое двигательное действие не поддается расчленению на относительно самостоятельные движения без существенного искажения его

основной структуры. Применяя метод целостного упражнения при разучивании относительно сложных двигательных действий, нужно стремиться по возможности упростить двигательную задачу. Это достигается за счет исключения второстепенных деталей, упрощения отдельных фаз двигательного действия и создания условий, облегчающих их выполнения. Так, например, при разучивании прыжка «ноги врозь» через коня в длину для упрощения двигательной задачи в начальной стадии формирования навыка нужно уменьшить высоту снаряда (это позволяет уменьшить длину разбега и снизить его скорость) и не требует от занимающихся строгого соблюдения гимнастического стиля, высокого наскока (замаха) и четкого приземления. Целостный метод широко применяется и при совершенствовании техники гимнастических упражнений. В этих случаях используется прием избирательного вычленения отдельных фаз двигательного действия, т. е. последовательно концентрируется внимание на различных технических деталях. Так, после освоения технической основы прыжка «ноги врозь» через «коня» в длину студенту предлагается при выполнении очередного прыжка либо сделать более высокий наскок на снаряд, либо энергичней выполнить толчок руками и разгибание в последней фазе, либо более четко приземлиться.

Применяя метод расчлененного упражнения, который предусматривает временное расчленение двигательного действия на составные части для поочередного их освоения с последующим соединением этих частей в целостное упражнение. Например, при обучении тому же прыжку «ноги врозь» через «коня» в длину применяется метод расчленения, т. е. нужно начинать обучение с отработки фаз прыжка – разбега, наскока на мостик и толчка ногами, приземления. Если после расчленения упражнения отдельные его части продолжают оставаться для студента достаточно трудными двигательными задачами, нужно подбирать к ним соответствующие подводящие упражнения.

Большое значение имеют индивидуальный подход и продуктивное педагогическое общение.

Обучаемые получают возможность раскрыть и проявить свои физические качества и способности, свой личностный потенциал. Поэтому при разработке заданий и плана занятий преподавателю необходимо учитывать уровень физической подготовки и интересы каждого студента группы, выступая в роли консультанта и не подавляя самостоятельности и инициативы студентов.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRavBookOffice.WEB
4. 1С: УниверситетПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационных справочных систем(обновление выполняется

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014940)

еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Pro

Microsoft Office Professional Plus 2010

1С: УниверситетПРОФ

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Помещения укомплектованы специализированной мебелью, спортивным оборудованием и инвентарем

Гимнастический зал

Основное спортивное оборудование и инвентарь:

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие акробатической дорожки, канат для лазания, 5 м, козел гимнастический, кольца гимнастические, кольца гимнастические с тросиками (пара), конь гимнастический маховый, мостик гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических

Оснащение аудиторий

1. Блоч.подв.длягимн.колец. - 1 шт.
2. Бревно гимнастическое - 1 шт.
3. Бревно гимнастическое. - 1 шт.
4. Бревно гимнаст.напольное - 1 шт.
5. Брусья гимнастические мужские с жердями - 3 шт.
6. Верхнее покрытие акробатической дорожки - 1 шт.
7. Канат для лазания, 5м - 4 шт.
8. Козел гимнастический - 2 шт.
9. Кольца гимнастические - 1 шт.
10. Кольца гимнастические с тросиками (пара) - 3 шт.
11. Конь гимнастический маховый - 1 шт.
12. Мостик гимнастический пружинный - 5 шт.
13. Перекладина высокая - 1 шт.
14. Перекладина гимнастическая универсальная - 1 шт.

Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева
Карточка дисциплины БРС

Дисциплина: Гимнастика

Учебные годы изучения дисциплины: 2019 - 2020;

Общее количество часов дисциплины: 252

Преподаватель (-и): Доцент Дугина Валентина Васильевна;
 Кафедра Спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности

Выпускающая кафедра:

Педагогическое образование;

Группа (-ы): КЗФ-116, КЗФ-216

Курсы обуч.: 4;

Форма обучения: Заочная

Объем курса : Число модулей дисциплины - **4**

Вид нагрузки, контроля	Количество часов
Одиннадцатый триместр	
Лекции	4,00
Практические	8,00
Двенадцатый триместр	
Лекции	6,00
Практические	10,00
Самостоятельная работа	215,00
Экзамен	9,00

Модули дисциплины

Период контроля				
Номер модуля	Наименование модуля	Вес.коэф. модуля	Дата начала	Дата итоговой аттестации
	Вид нагрузки, контроля	Объем в академ. часах		
Одиннадцатый триместр				
Модуль 1	Гимнастика в отечественной системе физического воспитания	0,5	09.01.2020	19.01.2020
	Лекции	2		
	Практические	4		
Модуль 2	Гимнастическая терминология	0,5	20.01.2020	31.01.2020
	Лекции	2		
	Практические	4		
Двенадцатый триместр				
Модуль 3	Основы техники гимнастическим упражнениям	0,5	01.06.2020	14.06.2020
	Лекции	2		
	Самостоятельная работа	108		
	Практические	6		
Модуль 4	Методика обучения гимнастическим упражнениям	0,5	15.06.2020	27.06.2020
	Экзамен	9		
	Лекции	4		
	Самостоятельная работа	107		
	Практические	4		

Факторы качества дисциплины

Период контроля						
Номер модуля	Наименование фактора качества	Вес.коэф. фактора	Кол.занятий (контр. мер.)	Макс. балл занятия	Макс. балл фактора	Примечание
Одиннадцатый триместр						
Модуль 1	Посещение занятий	0,1	3	1	3	
	Отработка занятий		3	1	3	
						Вес.коэф. Отрабо

Подготовлено в системе 1С:Университет (000014940)

	Контрольная аттестация Выполнение индивидуального задания	0,5 0,4	1 1	5 5	5 5	тки и Посеще ния зан-й равны.
Модуль 2	Посещение занятий	0,1	3	1	3	Вес.коэф. Отрабо тки и Посеще ния зан-й равны.
	Отработка занятий		3	1	3	
	Контрольная аттестация Выполнение индивидуального задания	0,5 0,4	1 1	5 5	5 5	
Двенадцатый триместр						
Модуль 3	Посещение занятий	0,1	4	1	4	Вес.коэф. Отрабо тки и Посеще ния зан-й равны.
	Отработка занятий		4	1	4	
	Контрольная аттестация Выполнение физических упражнений	0,5 0,4	1 2	5 5	5 10	
Модуль 4	Посещение занятий	0,1	4	1	4	Вес.коэф. Отрабо тки и Посеще ния зан-й равны.
	Отработка занятий		4	1	4	
	Контрольная аттестация Выполнение физических упражнений	0,5 0,4	1 2	5 5	5 10	