

**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
Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: заочная

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Дугина В. В.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 10 от 19.04.2019 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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 студентов 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 К.М.06.02 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1, 2, 3 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: Дисциплина К.М.06.02 «Технология физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика» относится к комплексному модулю предметно-методического модуля дисциплин и относится к обязательной части учебного плана. Области профессиональной деятельности бакалавров, на которые ориентирует дисциплина «Технология физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика», являются образование, культура.

Освоение дисциплины К.М.06.02 «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.06.01 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры;

К.М.06.03 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика;

К.М.06.04 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: плавание;

К.М.06.07 Технологии физкультурно-спортивной деятельности: единоборства;

К.М.06.08 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

К.М.06.18 Производственная (педагогическая) практика;

.М.06.19 Учебная (технологическая (проектно-технологическая) практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гимнастика», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО		
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Понимает	знать: - оздоровительное, образовательное и воспитательное

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019552)

<p>образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физические упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма и личности занимающегося, Организовывать физкультурно-спортивную деятельность обучающихся; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическими упражнениями применяя их с учетом индивидуальных особенностей организма и личности занимающегося, способностями по организации физкультурно-спортивную деятельность обучающихся.
<p>УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы.
<p>УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексом избранных физических упражнений (средств гимнастики) применяя их в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять физические упражнения (средств гимнастики) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями применять физические упражнения (средств гимнастики) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания .

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

<p>ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - программу модулей учебной дисциплины в соответствии с образовательными потребностями обучающегося; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать учебные комбинации по гимнастике в соответствии с образовательными потребностями обучающихся; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями разрабатывать учебные комбинации по гимнастике в соответствии с образовательными
--	--

	потребностями обучающихся.
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования к результатам деятельности по гимнастике обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать диагностируемые цели по гимнастике обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями диагностировать результаты по гимнастике обучающихся в соответствии с потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы, методы и средства организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся на учебных занятиях по гимнастике, с учетом возрастных особенностей и образовательных потребностей; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать позитивный психологический климат в группе, условия для доброжелательных отношений; управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывать помощь и поддержку в организации деятельности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формами, методами и средствами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся на учебных занятиях по гимнастике.
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов по гимнастике обучающихся; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать и оценивать образовательные результаты по гимнастике обучающихся; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями организовывать контроль результатов по гимнастике обучающихся.

<p>ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.</p>	<p>знать: - методы контроля и оценки физической подготовленности по гимнастике обучающихся, мониторинга образовательных результатов обучающихся, методами по совершенствованию образовательного процесса; уметь: - осуществлять контроль и оценивать физическую подготовленность по гимнастике обучающихся, мониторинга образовательных результатов обучающихся; владеть: - методами по совершенствованию образовательного процесса по гимнастике.</p>
--	--

ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

педагогический деятельность

<p>ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.</p>	<p>знать: - структуру и содержание урока физической культуры с гимнастической направленностью; уметь: - проектировать и разрабатывать план-конспект урока по физической культуре с гимнастической направленностью; владеть: - навыками проектирования содержательной части план-конспект урока по физической культуре с гимнастической направленностью.</p>
--	---

ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

педагогический деятельность

<p>ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма</p>	<p>знать: - профилактику травматизма в учебно-воспитательном процессе по гимнастике; уметь: - применять способы страховки и помощи с целью профилактики травматизма на гимнастических снарядах; владеть: - способами страховки и помощи обучающимся на гимнастических снарядах с целью профилактики травматизма.</p>
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	Лекции	Самостоятельная работа	Вид Промежуточной аттестации
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			Всего	Экзамен

Всего	216	6	22	14	8	185	9
Первый триместр	36	1	6	6		30	
Второй триместр	72	2	8	4	4	64	
Третий триместр	108	3	8	4	4	91	Экзамен-9

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Терминология в гимнастике:

Основные средства гимнастики

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Прикладные упражнения.
3. Акробатические упражнения.
4. Опорные прыжки.
5. Вольные упражнения.
6. Упражнения на гимнастических снарядах:
7. Гимнастические игры, эстафеты.

Раздел 2. Терминология ОРУ:

1. Правила и формы записи упражнений в гимнастике.
2. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами, с использованием гимнастической стенки и скамейки.
3. Терминология и правила записи акробатических упражнений.
4. Терминология и правила записи вольных упражнений.
5. Терминология и правила записи упражнений на гимнастических снарядах (конь-махи, кольца, брусья, перекладина, брусья разной высоты, бревно).

Раздел 3. 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.

Раздел 4. Терминология в гимнастике:

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.

Раздел 5. Основы техники гимнастических упражнений:

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.

Раздел 6. Основы обучения гимнастическим упражнениям:

Условия освоения упражнений оздоровительной гимнастики и общие особенности гимнастических движений. 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. Владение 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 (8 ч.)

Раздел 3. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания. (2 ч.)

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

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. Гармоничное 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.

Раздел 4. Терминология в гимнастике (2 ч.)

Тема 2. Терминология в гимнастике (2 ч.)

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.

Раздел 5. Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.)

Тема 3. Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.)

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.

Раздел 6. Основы обучения гимнастическим упражнениям (2 ч.)

Тема 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям (2 ч.)

Условия освоения упражнений оздоровительной гимнастики и общие особенности гимнастических движений. 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.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (14 ч.)

Раздел 1. Терминология в гимнастике (2 ч.)

Тема 1. Основные средства гимнастики (2 ч.)

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Прикладные упражнения.
3. Акробатические упражнения.
4. Опорные прыжки.
5. Вольные упражнения.
6. Упражнения на гимнастических снарядах:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019552)

7. Гимнастические игры, эстафеты.

Раздел 2. Терминология ОРУ (4 ч.)

Тема 2. Технология общеразвивающих упражнений (2 ч.)

Технология проведения общеразвивающих упражнений отдельным и поточным способом.

Технология ОРУ отдельным способом.

Объяснить и показать исходное положение.

Объяснить и показать на какой счет и в каком направлении выполняется двигательное действие.

Дать команду для исходного положения.

Дать команду для начала выполнения ОРУ.

При выполнении упражнения осуществляется подсчет и даются методические указания.

В конце упражнения дается команда "Стой"

Технология ОРУ поточным способом.

Первое упражнение объясняется по технологии отдельного способа.

Второе и последующие упражнения не объясняются, а только называются и демонстрируются.

Переход от одного упражнения к другому осуществляется после определенной команды.

Во время упражнения ведется подсчет и даются методические указания.

Команда "Стой" дается после выполнения всего комплекса ОРУ

Тема 3. Терминология общеразвивающих упражнений, простейших акробатических упражнений, вольных упражнений и на гимнастических снарядах (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 «рондат»

Раздел 3. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания. (2 ч.)

Тема 4. Основные средства гимнастики (2 ч.)

1. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Прикладные упражнения.

3. Акробатические упражнения.

4. Опорные прыжки.

5. Вольные упражнения.

6. Упражнения на гимнастических снарядах:

7. Гимнастические игры, эстафеты.

Раздел 4. Терминология в гимнастике (2 ч.)

Тема 5. Терминология на гимнастических снарядах (2 ч.)

Упражнения в висах и упорах, простые и смешанные висы. Способ держаться за снаряд. Хваты на гимнастических снарядах. Седы и стойки на снарядах. Равновесия на бревне.

Динамические упражнения. Подъемы, спады, опускания, вскоки, соскоки, обороты, перевороты, сальто, перелеты и прыжки, маховые упражнения и упражнения в каче и их разнообразные сочетания. Статические элементы. Записи упражнений на снаряде. Статические элементы.

Раздел 5. Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.)

Тема 6. Основы техники силовых и маховых упражнений (2 ч.)

Основы техники выполнения упражнений на снарядах в видах многоборья.

Конь-махи: характеристика, классификация, основы техники, маятникообразные махи.

Кольца: характеристика, кинематические и динамические закономерности движений: перемещение точек тела и ц.т.д. при махах в висе, пространственно-временные характеристики махов в висе, взаимодействие с опорой, основные положения, действия руками и кистями с кольцами, борьба с раскачиванием.

Брусья: характеристика, основные структурные типы упражнений. Кинематические и динамические закономерности движений. Основные рабочие положения. Рабочая осанка. Техника типичных упражнений: подъем разгибом, подъем махом вперед, подъем махом назад, соскоки с поворотом на 180 и 360 градусов.

Перекладина: кинематические и динамические закономерности движений. Основные рабочие положения. Рабочая осанка. Техника типичных упражнений. Подъем разгибом, оборот в упоре.

Брусья разной высоты: характеристика упражнений, основные структурные типы упражнений, пространственные и временные характеристики маховых упражнений, основные рабочие положения, техника типичных упражнений.

Бревно: характеристика упражнения, классификация, особенности сохранения тела, рабочая осанка, обеспечение устойчивости тела.

Опорные прыжки: характеристика, классификация, основы техники.

Вольные упражнения: характеристика и классификация элементов вольных упражнений, характеристика и классификация акробатических прыжков, особенности техники.

Раздел 6. Основы обучения гимнастическим упражнениям (2 ч.)

Тема 7. Основы обучения гимнастическим упражнениям (2 ч.)

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.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый триместр (30 ч.)

Раздел 1. Терминология в гимнастике (15 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Опишите технологию проведения общеразвивающих упражнений отдельным способом
2. Опишите технологию проведения общеразвивающих упражнений поточным способом
3. Разработайте комплекс общеразвивающих упражнений на группы мышц верхних конечностей и туловища
4. Разработайте комплекс общеразвивающих упражнений на группы мышц нижних конечностей

Раздел 2. Терминология ОРУ (15 ч.)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019552)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Используя гимнастическую терминологию продемонстрировать разработанные комплексы общеразвивающих упражнений отдельным и поточным способом

Второй триместр (64 ч.)

Раздел 3. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания. (32 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

- Дайте характеристику методическим особенностям гимнастики.
- Охарактеризуйте гимнастику как учебную и научную дисциплину.
- Дайте характеристику видам гимнастики.
- Охарактеризуйте средства гимнастики.

Раздел 4. Терминология в гимнастике (32 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям.

- Записать в тетради термины общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
- Законспектировать зачетные комбинации гимнастического многоборья на снарядах;
- Записать термины акробатических упражнений.

Третий триместр (91 ч.)

Раздел 5. Основы техники гимнастических упражнений (45,5 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

1. Опишите технику кувырков вперед и назад в группировке
2. Опишите технику стойки на голове и руках
4. Опишите технику стойки на руках
3. Опишите технику переворота в сторону (колесо)
4. Опишите технику подъема махом назад и вперед на параллельных брусьях
5. Опишите технику стойки на плечах на параллельных брусьях
6. Опишите технику подъема переворотом и обороту назад из упора на перекладине
7. Опишите технику опорного прыжка "согнув ноги" и "ноги врозь"
8. Подготовиться к сдаче зачетных комбинаций на акробатике, брусьях, перекладине, опорном прыжке

Раздел 6. Основы обучения гимнастическим упражнениям (45,5 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

1. Опишите методику обучения кувырку вперед и назад в группировке
2. Опишите методику обучения стойке на голове и руках
3. Опишите методику обучения стойке на руках
4. Опишите методику обучения перевороту в сторону (колесо)
5. Опишите методику обучения подъему махом назад и вперед на параллельных брусьях
6. Опишите методику обучения стойке на плечах на параллельных брусьях
7. Опишите методику обучения подъему переворотом и обороту назад из упора на перекладине
8. Опишите методику обучения опорному прыжку "согнув ноги" и "ноги врозь"

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№	Оценочные средства	Компетенции, этапы их
----------	---------------------------	------------------------------

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019552)

п/п		формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-7, ПК-5.
2	Предметно-методический модуль	ПК-3, ОПК-3, ОПК-2, ПК-5, ОПК-5, УК-7.
3	Предметно-технологический модуль	ПК-3, ПК-5, УК-7, ОПК-5.
4	Модуль воспитательной деятельности	ОПК-3.
5	Психолого-педагогический модуль	ОПК-5, ОПК-2, ОПК-3, ПК-3.
6	Коммуникативный модуль	ОПК-2.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.			
Не способен разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но бессистемно разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	Способен в полном объеме разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов			
ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.			
Не способен проектировать диагностируемые цели (требования к результатам)	В целом успешно, но бессистемно проектирует диагностируемые цели (требования к	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует диагностируемые	Способен в полном объеме проектирует диагностируемые цели (требования к результатам)

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019552)

совместной и индивидуальной учебной воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	результатам) совместной и индивидуальной учебной воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	совместной и индивидуальной учебной воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
--	---	--	--

ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

Не способен использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Способен в полном объеме использовать педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
---	---	---	--

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.

Не способен осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в	В целом успешно, но бессистемно осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет выбор содержания, методов, приемов	Способен в полном объеме осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в
---	---	---	--

числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.
--	---	---	---

ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.

Не способен выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но бессистемно выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Способен в полном объеме выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
---	---	---	--

ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса

ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.

Не способен проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.	В целом успешно, но бессистемно проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.	Способен в полном объеме проектировать план-конспект / технологическую карту урока физической культуры.
--	--	--	---

ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма

Не способен применять меры профилактики детского травматизма	В целом успешно, но бессистемно применяет меры профилактики детского травматизма	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет меры профилактики детского травматизма	Способен в полном объеме применяет меры профилактики детского травматизма
--	--	--	---

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

Не способен понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
--	--	--	---

УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
--	--	--	---

УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

Не способен демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в	Способен в полном объеме демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в
--	--	--	---

с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
--	--	--	--

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

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Третий триместр (Экзамен, УК-7, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5 ПК-3, ПК-5)

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. Воспроизведите правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
13. Воспроизведите правила и формы записи упражнений на гимнастических снарядах.
14. Докажите продуктивность использования технологии проведения общеразвивающих упражнений отдельным, поточный и проходным способом.
15. Назовите способы выполнения и объясните методику обучения лазанью по канату в два и три приема.
16. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему махом вперед из размахивания в упоре на руках на брусках (муж.гр.); подъему переворотом из смешанного виса, махом одной, толчком другой на низкой перекладине (жен. гр.).
17. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на руках в акробатике.
18. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на голове и руках в акробатике.
19. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту в сторону («колесо») в акробатике.

20. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед и назад в группировке.
21. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку назад через плечо, прогнувшись в акробатике.
22. Назовите практические методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям и дайте им характеристику.
23. Охарактеризуйте использование методов целостного упражнения при обучении и совершенствовании гимнастических элементов и соединений на практических занятиях.
24. Охарактеризуйте использование методов расчлененного упражнения при обучении и совершенствовании гимнастических элементов и соединений на практических занятиях.
25. Дайте сравнительную характеристику задачам, содержанию и методике проведения подготовительной части практического занятия по гимнастике.
26. Дайте сравнительную характеристику задачам, содержанию и методике проведения основной части практического занятия по гимнастике.
27. Дайте сравнительную характеристику задачам, содержанию и методике проведения заключительной части практического занятия по гимнастике.
28. Дайте характеристику силовым и маховым упражнениям на гимнастических снарядах женского многоборья.
29. Дайте характеристику силовым и маховым упражнениям на гимнастических снарядах мужского многоборья.
30. Назовите основные причины травм на занятиях по гимнастике и их предупреждение.
31. Опишите какие виды страховки и помощи Вы знаете? Перечислите и охарактеризуйте их.
32. Опишите, какие самостоятельные формы занятий по гимнастике Вы знаете? Дайте им характеристику.
33. Опишите как реализуются дидактические принципы при обучении гимнастическим упражнениям.
34. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на плечах на брусьях (муж.гр.), обороту назад в упоре на низкой перекладине (жен. гр.).
35. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку способом «согнув ноги» через «коня» в ширину.
36. Объясните технику выполнения и методику обучения соскоку махом вперед на брусьях (муж.гр.).
37. Объясните технику выполнения и методику обучения обороту вперед из упора ноги врозь на перекладине.
38. Опишите сущность, содержание физической подготовки в гимнастике и ее значение.
39. Опишите сущность, содержание специальной подготовки в гимнастике и ее значение.
40. Назовите основные установки и приемы тактической подготовки в гимнастике. Опишите сущность теоретической подготовки.
41. Назовите разновидности технической подготовки и методические особенности специализированной технической подготовки. Дайте сравнительную характеристику.
42. Опишите каким образом формируется готовность к соревнованию, ее цель и психолого-педагогические задачи.
43. Разработайте комплекс специальных упражнений для развития выносливости для детей среднего школьного возраста.
44. Разработайте комплекс специальных упражнений для развития выносливости для детей старшего школьного возраста.
45. Разработайте комплекс специальных упражнений для развития силовых качеств для детей старшего школьного возраста.

46. Разработайте план-конспект урока физической культуры с гимнастической направленностью для детей младшего школьного возраста.

47. Разработайте комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

48. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку способом «ноги врозь» через «коня» в длину.

49. Объясните технику выполнения и методику обучения соскоку махом вперед на параллельных брусьях.

50. Объясните технику выполнения и методику обучения соскоку махом назад на параллельных брусьях.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Устный ответ на экзамене.

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / 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>

2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / 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>

3. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / 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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019552)

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. Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – Москва : МПГУ, 2016. – 64 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910>

2. Загrevский, О.И. Основы терминологии гимнастических упражнений / О.И. Загrevский, В.С. Шерин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Томский государственный университет, Факультет физической культуры. – Томск : Томский государственный университет, 2013. – 176 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435158>

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. <Объект не найден> (9080:a0b500505683152e11e8db7d635dcc51) - Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений
4. <http://ru.wikipedia.org/wiki> - Спортивная гимнастика
5. <http://academyviner.com/fizicheskaya--kultura.-gimnas> - Физическая культура: Гимнастика : методические материалы. 1-4 классы
6. <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura> - Гимнастика : раздел школьной программы по физической культуре
7. http://revolution.allbest.ru/sport/00096069_0.html - Место гимнастики в системе физического воспитания

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

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.

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.

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. Изучив весь материал, выполните зачетные комбинации гимнастического многоборья получив зачет на каждом гимнастическом снаряде.

- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
 - выпишите в тетрадь основные гимнастические термины, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к практическому и теоретическому зачету;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

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. SunRayBookOffice.WEB
4. 1С: УниверситетПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019552)

7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационно-справочных систем(обновление выполняется 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)

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (№107).

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro
- Microsoft Office Professional Plus 2010

1С: Университет ПРОФ

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№303).

Гимнастический зал

Основное оборудование:

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.