

**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: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Дугина В. В., канд. пед. наук, доцент

Мамаев А. Р., канд. пед. наук, старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от
25.04.2018 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 Б1.В.ОД.1 «Гимнастика» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

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.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.1 «Гимнастика» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.20 Биомеханика двигательных действий;

Б1.Б.7 Педагогика;

Б1.Б.8 Психология;

Б1.В.ОД.1 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

Б2.П.5 Педагогическая практика;

ФТД.2 Повышение спортивного мастерства.

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;
- просвещение;
- образовательные системы.

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 №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

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

ОК-8	готовность	знать:
------	------------	--------

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005339)

<p>поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знать методы и приемы строевых упражнений, технологию проведения ОРУ различными способами и поддерживать уровень физической подготовки специальными упражнениями; - технику акробатических упражнений и поддерживать уровень формирования двигательного навыка в выполнении упражнений; - технику на гимнастических снарядах и способы поддержания уровня формирования двигательного навыка в выполнении упражнений; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять общеразвивающие упражнения раздельным и поточным способом обеспечивающие полноценную подготовку организма к предстоящей деятельности; - уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах и совершенствовать уровень их выполнения; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой обучения гимнастическим упражнениям для поддержания уровня физической подготовки;- Методикой обучения опорным прыжкам для поддержания уровня физической подготовки.
--	--

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

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

педагогическая деятельность

<p>ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществление тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе используя современные технологии; - назначение всех групп гимнастических упражнений и современные методы их применения на занятиях с разными возрастными контингентами занимающихся; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прогнозировать развитие гимнастики во всех направлениях системы физического воспитания на современном этапе; - планировать, учитывать и анализировать результаты тренировочного процесса используя современные методы и технологии обучения; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными методами и приемами обучения и диагностиками физической подготовленности занимающихся.
---	--

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

<p>ПК-7 способность организовывать</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития гимнастики виды гимнастики, их
--	---

сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	направленность, содержание средств в каждом из видов; - правила соревнований по гимнастике и знать способы привлечения учащихся к организации; уметь: - организовывать и привлекать учащихся к проведению массовых мероприятий; - пропагандировать здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом; - оценивать упражнения гимнастического многоборья и уметь объяснять занимающимся правила судейства соревнований; владеть: - методикой судейства соревнований в общеобразовательной школе.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр
Контактная работа (всего)	54	54
Лекции	18	18
Практические	36	36
Самостоятельная работа (всего)	54	54
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

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. 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. 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,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005339)

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 2. 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. 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 (18 ч.)

Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (8 ч.)

Тема 1. Гимнастика в отечественной сис. ФВ (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. 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,

Тема 2. Группы видов гимнастики (2 ч.)

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.

Тема 3. Гимнастическая терминология (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.

Тема 4. Акробатические упражнения (2 ч.)

Акробатические упражнения очень действенное средство развития физических качеств, воспитание смелости, решительности. Специфическое воздействие на внутренние организмы, повышение функциональной устойчивости. Различные движения и положение тела, в том числе и переворачивание через голову, ориентировка в пространстве.

Модуль 2. Основы техники гимнастическим упражнениям (10 ч.)

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

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

Тема 6. Виды подготовки в гимнастике (2 ч.)

Виды подготовки в гимнастике. Теоретическая, тактическая, физическая, техническая, психологическая подготовка в гимнастике.

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

Учение о личности, деятельности и способностях, теория познания. Овладение новым упражнением субъект познания и деятельности в целом. Способности учащегося. Успех выполнения, совокупность свойств обучаемого, вовлечение в активную работу.

Тема 8. Содержание урока по физической культуре с гимн. направленностью (2 ч.)

Учитель как субъект учебного процесса. Создание, изменения, совершенствование; сознательность, целеустремленность и настойчивость при достижении учебной цели.

Отношение ученика к овладению упражнениями, как субъект познания и активной деятельности. Общение с учителем в освоении техники упражнения.

Взаимодействие между учителем и учеником. Непосредственные взаимоотношения.

Опосредованные взаимоотношения учителя с учеником.

Основные задачи урока физической культуры с гимнастической направленностью. Структура и содержание урока физической культуры с гимнастической направленностью.

Тема 9. Воспитание физических качеств гимнастов (2 ч.)

Развитие физических качеств занимающихся гимнастикой. Чувствительные периоды развития физических качеств. Возрастные особенности развития физических качеств средствами гимнастики.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (36 ч.)

Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (18 ч.)

Тема 1. Средства гимнастики (2 ч.)

Основные средства гимнастики. Строевые упражнения, общеразвивающие, прикладные, прыжковые, акробатические, упражнения художественной гимнастики, упражнения на снарядах

Тема 2. ОРУ отдельный способ (2 ч.)

Несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более

организованного проведения занятий. Использование общеразвивающих упражнений. Цель ОРУ, физическая подготовка, развитие различных групп мышц, совершенствование физических качеств, приобретение элементарных двигательных навыков. Выполнение ОРУ без предметов, с предметами, с отягощением, с использованием гимнастических скамеек, стенки, тренажеры и т.д.).

Тема 3. Прикладные упражнения (2 ч.)

Средства формирующие важные двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой. Характеристика прикладных упражнений. Использование специального оборудования: канатов, шестов, скамеек, стенка. Упражнения при проведении игр и эстафет, преодоление полос препятствий.

Тема 4. Акробатические упражнения (2 ч.)

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки. Специальные упражнения. Подводящие упражнения в акробатике. Составление комбинаций и их выполнение.

Тема 5. Гимнастическая терминология (2 ч.)

Терминология общеразвивающих упражнений. Стойки, положения рук. Технология проведения ОРУ раздельным способом. Технология проведения ОРУ поточным способом.

Тема 6. Упражнения на кольцах и перекладине (2 ч.)

Особенности упражнений на кольцах. Подводящие упражнения. Запись зачетной комбинации.

Тема 7. Упражнения на брусьях (2 ч.)

Подводящие упражнения на брусьях. Элементы входящие в зачетную комбинацию: подъемы стойки, размахивания, соскоки.

Тема 8. Упражнения на перекладине (2 ч.)

Подводящие упражнения на перекладине. Элементы входящие в зачетную комбинацию на перекладине.

Тема 9. Техника опорных прыжков (2 ч.)

Последовательность обучения опорным прыжкам. Подводящие упражнения в опорных прыжках. Техника приземлений, разбега, толчка о гимнастический мостик, основная фаза полета над гимнастическим снарядом, приземления во второй фазе опорного прыжка.

Модуль 2. Основы техники гимнастическим упражнениям (18 ч.)

Тема 10. Техника упражнений гимнастического многоборья (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения упражнения на коне-махе.

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на кольцах.

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на брусьях.

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине.

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на бревне.

Техника выполнения и методика обучения опорным прыжкам.

Техника выполнения и методика обучения акробатических и вольных упражнений.

Тема 11. Методика обучения упражнениям на брусьях (2 ч.)

Страховка и помощь. Смешанные и простые висы и упоры. Виды упоров. Размахивание, круги и повороты. Подъемы, кувырки, стойки, опускания, перемахи, соскоки. Учебная комбинация из пройденных упражнений. Изучение зачетной комбинации.

Тема 12. Методика обучения упражнениям на перекладине (2 ч.)

Страховка и помощь. Перекладина (низкая) – смешанные и простые висы и упоры. Перемахи, повороты, обороты, спады, подъемы, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов.

Перекладина (высокая) – Висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом, соскоки. Изучение зачетного упражнения.

Тема 13. Методика обучения опорным прыжкам (2 ч.)

Характеристика, классификация, основы техники.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005339)

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

Тема 14. Обучение упражнениям на бревне (2 ч.)

Характеристика упражнения, классификация, особенности сохранения тела, рабочая осанка, обеспечение устойчивости тела. Упражнения танцевального характера, повороты, прыжки, наскоки на бревно, соскоки с бревна.

Тема 15. Методика обучения упражнениям на кольцах (2 ч.)

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.

Тема 16. Развитие физических качеств (2 ч.)

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, ловкости, скоростных качеств, способностей ориентироваться в пространстве.

Тема 17. Методика обучения упражнениям на коне-махах (2 ч.)

Перемахи и круги в смешанных упорах. Взмахи ногами, перемахи, круги, скрещения, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Изучение зачетной комбинации.

Тема 18. Документы планирования работы по гимнастике (2 ч.)

Особенности методики разработки план-конспекта урока гимнастики в младших классах.

Особенности методики разработки план-конспекта урока гимнастики в средних классах.

Особенности методики разработки план-конспекта урока гимнастики в старших классах.

Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.

Практический разбор материала по гимнастике, включенного в комплексную программу по физическому воспитанию с 1 по 11 класс общеобразовательной школы.

Разработка студентами план-конспект урока по гимнастике для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Учебная практика проведения урока гимнастики в различных возрастных группах.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый семестр (54 ч.)

Модуль 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания (27 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработать комплекс общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. Провести ОРУ раздельным и поточным способом.

Оформить глоссарий гимнастических терминов.

Модуль 2. Основы техники гимнастическим упражнениям (27 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение акробатической комбинации. Выполнение упражнений гимнастического многоборья на снарядах

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	1 курс, Первый семестр	Зачет	Модуль 1: Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.
ОК-8 ПК-2 ПК-7	1 курс, Первый семестр	Зачет	Модуль 2: Основы техники гимнастическим упражнениям.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Основы антидопингового обеспечения, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура и спорт, Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата, Элективные курсы по физической культуре.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Гимнастика, Единоборства, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Информационные технологии в обучении основам безопасности жизнедеятельности, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Моделирование в образовательном процессе, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогические технологии в волонтерской деятельности, Плавание, Прикладные основы безопасности жизнедеятельности в школе, Психологические основы безопасности, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Системный анализ и моделирование безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Теория и методика физической культуры, Технические средства обучения, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Автономное выживание человека в природной среде, Гимнастика, Единоборства,

Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Организация внеклассной работы по основам безопасности жизнедеятельности, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Особенности физического

воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогическая конфликтология, Плавание, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию в оздоровительных центрах, Профессиональная компетентность классного руководителя, Система работы классного руководителя с родителями учащихся, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях, Формирование спортивного мастерства в организациях 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 содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач. Самостоятельно выполняет зачетные комбинации упражнений гимнастического многоборья

Базовый уровень:

- знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности. Выполняет зачетные упражнения гимнастического многоборья

Пороговый уровень:

– понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности. Выполняет с помощью зачетные упражнения гимнастического многоборья с некоторыми ошибками.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. не выполняет зачетные упражнения гимнастического многоборья.

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)	Не зачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент демонстрирует теоретический уровень знаний по программе (тестирование). Выполняет практические зачетные комбинации гимнастического многоборья, акробатические

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005339)

	упражнения.
Не зачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживаются существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется выполнять упражнения гимнастического многоборья.

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 их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

1. Законспектировать статические, динамические и вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения с использованием современных технологий
2. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в объеме практического материала программы.
3. Составить комплекс упражнений на гимнастических снарядах для школьников 10-11 классов
4. Законспектировать задания для самостоятельной работы по гимнастике детей 10-11 класса
5. Опишите сущность и значение гимнастической терминологии. Какие требования, предъявляются к терминологии.

Модуль 2: Основы техники гимнастическим упражнениям

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

1. Совершенствование спортивно-технической подготовленности в объеме практического материала программы.
2. Дайте характеристику биодинамической структуры гимнастического упражнения.
3. Назовите особенности специализированной технической подготовки гимнастов.
4. Дайте характеристику хореографической, прыжковой и вращательной подготовки гимнастов.
5. Опишите, каким образом осуществляется психологическая подготовка гимнастов в учебно-тренировочном процессе.

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

1. Запись в тетради структура обучения гимнастическим упражнениям используя современные методы и технологии в обучении гимнастическим упражнениям
2. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему махом вперед из размахивания в упоре на руках на брусках (муж.гр.); переворотом из виса присев на одной ноге (жен. гр.).
3. Объясните технику выполнения и методику и методику обучения опорному прыжку «ноги врозь» через «коня» в длину (муж.гр.); козла в ширину (жен. гр.).

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005339)

4. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на руках (муж.гр.); стойке на голове и руках (жен. гр.) на акробатике.

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

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

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

1. Записать особенности реализации дидактических принципов, методов, приемов и условий обучения гимнастическим упражнениям

2. Опишите особенности организации школьных соревнований по гимнастике

3. Опишите и дайте характеристику уроку физической культуры с гимнастической направленностью

4. Опишите содержание и структуру основной части урока физической культуры с гимнастической направленностью

5. Дайте характеристику подготовительной и заключительной части урока физической культуры с гимнастической направленностью

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Первый семестр (Зачет, ОК-8, ПК-2, ПК-7)

1. Опишите 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 (массовая и специализированная).

7. Дайте краткий исторический обзор развития гимнастики.

8. 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 отдельным, поточным и проходным способом.

17. Опишите способы выполнения и объясните методику обучения лазанью по канату в два и три приема.

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005339)

19. Объясните технику выполнения и методику 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 (муж.гр.); стойке на голове и руках (жен. гр.) на акробатике.
21. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту в сторону («колесо») на акробатике.
22. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед и назад в группировке на акробатике.
23. Назовите практические методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям и дайте им характеристику.
24. Охарактеризовать использование методов целостного и расчлененного упражнения при обучении и совершенствовании гимнастических элементов и соединений на практических занятиях.
25. Дайте характеристику биодинамической структуры гимнастического упражнения.
26. Назовите основные причины травм на занятиях гимнастикой и их предупреждение.
27. Опишите, какие виды страховки и помощи Вы знаете? Перечислите и охарактеризуйте их.
28. Опишите, как реализуются дидактические принципы при обучении гимнастическим упражнениям.
29. Назовите особенности специализированной технической подготовки гимнастов.
30. Дайте характеристику хореографической, прыжковой и вращательной подготовки гимнастов.
31. Опишите, каким образом осуществляется психологическая подготовка гимнастов в учебно-тренировочном процессе.
32. Назовите приемы, применяемые в период предсоревновательной подготовки гимнастов.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет 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 зачете.

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;
- умение выполнять зачетные практические нормативы гимнастического многоборья.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения :/ Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, 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>

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://gimnastika.ru/?p=323> - Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений

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, незнакомое;
- в) данные, которыми часто придется пользоваться и которые трудно получить из других источников.

Акцентировать внимание на том, что записывать материал надо, по возможности, сжато,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005339)

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

12.2 Перечень информационных 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)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения (№302)

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: Университет ПРОФ

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 (№303)

Гимнастический зал

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005339)

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

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

Дисциплина: Гимнастика
Учебные годы изучения дисциплины: 2018 - 2019;
Общее количество часов дисциплины: 108
Преподаватель (-и): Доцент Дугина Валентина Васильевна;
 Кафедра Спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности
Выпускающая кафедра: Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки);
Группа (-ы): КДБ-117, КДБ-217 **Курсы обуч.:** 1; **Форма обучения:** Очная

Объем курса : **Число модулей дисциплины - 2**

Вид нагрузки, контроля	Количество часов
Первый семестр	
Зачет	
Лекции	18,00
Практические	36,00
Самостоятельная работа	54,00

Модули дисциплины

Период контроля				
Номер модуля	Наименование модуля	Вес. коэф. модуля	Дата начала	Дата итоговой аттестации
	Вид нагрузки, контроля		Объем в академ. часах	
Первый семестр				
Модуль 1	Гимнастика в отечественной системе физического воспитания	0,5	03.09.2017	30.10.2017
	Самостоятельная работа	27		
	Лекции	8		
	Практические	18		
Модуль 2	Основы техники гимнастическим упражнениям	0,5	31.10.2017	31.12.2017
	Самостоятельная работа	27		
	Зачет			
	Лекции	10		
	Практические	18		

Факторы качества дисциплины

Период контроля						
Номер модуля	Наименование фактора качества	Вес. коэф. фактора	Кол. занятий (контр. мер.)	Макс. балл занятия	Макс. балл фактора	Примечание
Первый семестр						
Модуль 1	Посещение занятий	0,1	13	1	13	Вес. коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Отработка занятий		13	1	13	
	Контрольная аттестация	0,5	1	5	5	
	Выполнение физических упражнений	0,4	3	5	15	

Подготовлено в системе 1С:Университет (000005339)

Модуль 2	Посещение занятий	0,1	14	1	14	Вес. коэф. Отрабо тки и Посеще ния зан-й равны.
	Отработка занятий		14	1	14	
	Контрольная аттестация	0,5	1	5	5	
	Выполнение физических упражнений	0,4	4	5	20	