

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ С.П. Волохов

ПРЕДМЕТНО- МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
Гимнастика с методикой преподавания
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Гимнастики
Учебный план	zФК44.03.01-2023.plx 44.03.01 Педагогическое образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	11 ЗЕТ

Часов по учебному плану	396	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 3
аудиторные занятия	26	зачеты 1, 2
самостоятельная работа	347	
часов на контроль	17	

Программу составил(и):

кпн, Доц., Фатеев Виктор Антонович _____

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика с методикой преподавания

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 24.04.2023, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гимнастики

Протокол № 9 от 16.05.2023 г.

Срок действия программы: 2023-2025 уч.г.

Зав. кафедрой Супрунов Сергей Иванович

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Лекции	2	2	4	4	2	2	8	8
Практические	4	4	10	10	4	4	18	18
КСР	2	2	2	2	2	2	6	6
Итого ауд.	6	6	14	14	6	6	26	26
Контактная работа	8	8	16	16	8	8	32	32
Сам. работа	96	96	160	160	91	91	347	347
Часы на контроль	4	4	4	4	9	9	17	17
Итого	108	108	180	180	108	108	396	396

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	Обеспечение качественной подготовки высококвалифицированных выпускников, владеющих специальными знаниями современными технологиями, проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств гимнастики, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	- формирование у студентов умения планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста;
1.2.2	- формирование у студентов умения проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
1.2.3	- формирование у студентов умения обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.
1.2.4	- формирование у студентов умения организовать учебно-методическое обеспечение программ по спортивной подготовке занимающихся и осуществлять коррекцию тренировочного, образовательного и методического процессов;
1.2.5	- выработка умения осуществлять организацию и судейство соревнований по гимнастике, формирование у студентов умения организовывать контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся по гимнастике с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.07
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Теория и методика физической культуры и спорта
2.1.2	Биомеханика
2.1.3	Биохимия
2.1.4	Учебная практика: ознакомительная практика
2.1.5	Анатомия
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.2	Учебная практика (ознакомительная практика: организация спортивных соревнований)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	
ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.	
ПК-8.2: Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса.	
ПК-8.1: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	
ОПК-8.2: Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.	
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
------------	---------------

3.1.1	- основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки;
3.1.2	- средства и методы общей и специальной физической подготовки;
3.1.3	- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц;
3.1.4	- физиологические основы двигательной деятельности;
3.1.5	- основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека
3.1.6	- структуру, состав и дидактические единицы предмета «Физическая культура»;
3.1.7	- научно-теоретические основы физической культуры;
3.1.8	- основы техники выполнения физических упражнений;
3.1.9	- особенности применения основных образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционными;
3.1.10	- направления модернизации физкультурного образования,
3.1.11	закономерности психо-физического развития учащихся, и особенности
3.1.12	их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;
3.1.13	- средства, формы и виды педагогического контроля, особенности оценивания результатов учебно-воспитательного процесса по циклам технологии предмета «Физическая культура»
3.1.14	
3.2	Уметь:
3.2.1	- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки;
3.2.2	- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
3.2.3	- оценивать функциональное состояние организма человека, анализируя показатели в покое, до и после двигательной деятельности;
3.2.4	- определять уровень работоспособности индивида и оценивать подбор средств для занятий физической культурой и спортом в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями человека
3.2.5	- формулировать цели и задачи преподавания физической культуры в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;
3.2.6	- подбирать и применять на занятиях физической культурой адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися;
3.2.7	- оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения
3.2.8	- анализировать и выбирать образовательную программу в соответствии с потребностями, возможностями и возрастом детей;
3.2.9	- разрабатывать образовательные программы по предмету «Физическая культура» различных
3.2.10	уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционными;
3.2.11	- отбирать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса с учетом специфики учебной дисциплины, требований к образовательным результатам, содержанием действующих программ и спецификой контингента обучающихся;
3.2.12	- разрабатывать план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.
3.3	Владеть:
3.3.1	- навыками практического выполнения физических упражнений;
3.3.2	- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
3.3.3	- методиками измерения показателей функционального состояния организма человека в покое, до и после двигательной деятельности;
3.3.4	- методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека
3.3.5	- навыками и опытом

3.3.6	отбора учебного содержания занятий физической культурой для ее реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
3.3.7	- навыками и опытом
3.3.8	рациональной организации и проведения занятий физической культурой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
3.3.9	- навыками организации и проведения спортивных соревнований;
3.3.10	- навыками и опытом использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий
3.3.11	- навыками проектирования образовательных программ по предмету «Физическая культура» различных
3.3.12	уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционных;
3.3.13	- навыками разработки современных оценочных средств с учетом специфики учебной дисциплины и планирования контрольно-корректировочной деятельности по оценке эффективности учебно-воспитательного процесса, его своевременной коррекции
3.3.14	в соответствии с требованиями ФГОС ОО,
3.3.15	содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина				
1.1	Гимнастика в теории и истории культуры. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Правила гимнастической терминологии. Основные термины. Запись гимнастических упражнений /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2	
1.2	Гимнастика в теории и истории культуры. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики. Методические особенности. Характеристика гимнастики как одного из основных средств, методов и форм занятий, направленных на решение задач укрепления здоровья, гармоничного развития личности, развитие двигательных способностей, формирование двигательных умений и навыков, психических качеств и раскрытию в личности духовно-нравственного потенциала. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Методические особенности. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Реализация проекта. Выполнить гимнастические упражнения по записи. Оценить записи гимнастических упражнений. Найти ошибки в записи гимнастических упражнений. Выполнить ком-плекс ОРУ, план-схему проведение строевых упражнений, комбинацию на снарядах и акробатики. Оценить результаты самостоятельной работы по теме. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	

1.3	Оценить записи гимнастических упражнений. Найти ошибки в записи гимнастических упражнений. Выполнить комплекс ОРУ, план-схему проведение строевых упражнений, комбинацию на снарядах и акробатики. Оценить результаты самостоятельной работы по теме. Выполнить гимнастическое упражнение по авторскому проекту. Выявлять ошибки в технике выполнения гимнастического упражнения. Определить грубые, средние и мелкие ошибки. Выявить причины появления ошибок в технике гимнастических упражнений. Освоение комбинаций: акробатических и на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Оценка техники выполнения гимнастического упражнения. Причины появления ошибок. /Ср/	1	96		
1.4	/Зачёт/	1	4		
	Раздел 2. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе в соответствии с ФГОС				
2.1	Основные аспекты технической подготовки на уроках гимнастики в школе. Понятийный аппарат. Освоение гимнастического упражнения. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2	
2.2	Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега; общеразвивающие и прикладные упражнения; акробатические и вольные упражнения; опорные прыжки; упражнения на снарядах. Страховка и помощь. Подобрать подготовительные и подводящие упражнения к гимнастическим элементам. Выполнить гимнастическое упражнение по авторскому проекту. Выявлять ошибки в технике выполнения гимнастического упражнения. Определить грубые, средние и мелкие ошибки. Выявить причины появления ошибок в технике гимнастических упражнений. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	
2.3	Изучить рекомендации по подбору подготовительных и подводящих упражнений. Правила подбора упражнений. Правила освоения техники гимнастического упражнения, признаки хорошего освоения. Подбор подготовительных и подводящих упражнений к гимнастическому двигательному действию. Освоение комбинаций: акробатических и на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Оценка техники выполнения гимнастического упражнения. Причины появления ошибок. Подобрать подготовительные и подводящие упражнения к гимнастическим элементам. /Ср/	2	87	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	

	Раздел 3. Диагностика физической и функциональной подготовленности учащихся.Повышение уровня физической и функциональной подготовленности на занятиях по гимнастике.Подходы и технология обучения гимнастическим упражнениям в соответствии с ФГОС.				
3.1	Исследование и анализ результатов физического развития, функциональной и физической подготовленности на занятиях гимнастики.Основы повышения физической и функциональной подготовленности на уроках по гимнастике.Современные подходы и технология обучения гимнастическим упражнени-ям. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2	
3.2	Исследование физической и функциональной подготовленности учащихся с учетом возрастных особенностей на занятиях гимнастики. Анализ результатов.Основы повышения физической и функциональной подготовленности на уроках по гимнастике. Технология реализации системно-деятельностного подхода на уроках гимнастики в школе. Проверка качества образовательного процесса на уроках гимнастики.. Подобрать тестовую программу для ис-следования физического развития, физической и функциональной подготовленности. Проанализировать результаты исследования, сделать выводы и найти пути решения проблем. Проанализировать динамику результатов исследования. Провести повторный самоконтроль физического развития, функциональной и физической подготовленности. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	

3.3	Изучение методических разработок по исследованию физической и функциональной подготовленности учащихся с учетом возрастных особенностей. Изучение методических рекомендаций по развитию физической и функциональной подготовленности на занятиях по гимнастике. Разработать комплекс и план занятий физической подготовки на уроках гимнастики в школе с учетом возрастных особенностей. Разработать индивидуальный план физической. самоподготовки гимнастической направленности. Разработать программу самоподготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО гимнастической направленности Подобрать индивидуальную нагрузку к выполнению комплекса упражнений для подготовки к выполнению нормативов ГТО гимнастической направленности, проверить пульсовую стоимость. Изучение методических разработок реализации учебной программы по гимнастике (подходы и технологии обучения умению: выполнять гимнастические упражнения, описывать технику, находить и исправлять ошибки, выявлять причины ошибок; самостоятельно осваивать гимнастические комбинации, опорный прыжок; самостоятельно овладевать и совершенствовать двигательные действия). Подходы и технологии обучения умению: выполнять гимнастические упражнения, описывать технику выполнения, находить и исправлять ошибки, выявлять причины ошибок; самостоятельно осваивать гимнастические комбинации, овладевать и совершенствовать двигательные действия. Разработка технологии обучения образовательно-обучающей и тренировочной направленности, для учащихся младших и средних классов. Разработка дидактического материала по теме обучения. Реализовать технологию обучения по теме, согласованной с преподавателем образовательно-обучающей и тренировочной направленности для учащихся младших, средних и старших классов, с использованием ИКТ, схем, презентаций. /Ср/	2	73	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	
3.4	/Зачёт/	2	4		
	Раздел 4. Реализация образовательной программы на уроках гимнастики в соответствии с требованиями ФГОС				

4.1	Реализация образовательной программы на уроках гимнастики в соответствии с требованиями ФГОС /Лек/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2	
4.2	Технология реализации системно-деятельностного подхода на уроках гимнастики в школе. Проверка качества образовательного процесса на уроках гимнастики. Подготовка учителя к уроку, планирование урока гимнастики, педагогический контроль и анализ урока. Анализ урока и оценка качества образовательного процесса. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	
4.3	Изучение методических разработок по проведению урока гимнастики: в младших, средних и старших классах в соответствии ФГОС. Проектирование конспекта урока гимнастики. Разработать дидактический материал по теме урока (схемы, рисунки, презентации). Составить контрольное задание для оценки качества образовательного процесса. Проведение урока гимнастики: в младших, средних и старших классах в соответствии ФГОС. Анализ урока и оценка качества образовательного процесса. /Ср/	3	91	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	
4.4	/Экзамен/	3	9	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

Знает: - основы организации занятий физической культурой и спортом в соответствии физиологическими особенностями человека

- структуру, состав и дидактические единицы предмета «Физическая культура»;
- научно-теоретические основы физической культуры;
- основы техники выполнения физических упражнений;
- особенности применения основных образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционными;
- направления модернизации физкультурного образования, закономерности психо-физического развития учащихся, и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;
- средства, формы и виды педагогического контроля, особенности оценивания результатов учебно- воспитательного процесса по циклам технологии предмета «Физическая культура»

Умеет:- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки;

- оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
- оценивать функциональное состояние организма человека, анализируя показатели в покое, до и после двигательной деятельности;
- определять уровень работоспособности индивида и оценивать подбор средств для занятий физической культурой и спортом в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями человека
- формулировать цели и задачи преподавания физической культуры в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;

- подбирать и применять на занятиях физической культурой адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися;

- оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения

- анализировать и выбирать образовательную программу в соответствии с потребностями, возможностями и возрастом детей;

- разрабатывать образовательные программы по предмету «Физическая культура» различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционными;

- отбирать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса с учетом специфики учебной дисциплины, требований к образовательным результатам, содержанием действующих программ и спецификой контингента обучающихся;

- разрабатывать план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

Владеет:- навыками практического выполнения физических упражнений;

- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

- методиками измерения показателей функционального состояния организма человека в покое, до и после двигательной деятельности;

- методиками определения физической работоспособности и физиологических индивидуально-типологических особенностей человека

- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий физической культурой для ее реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;

- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий физической культурой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;

- навыками организации и проведения спортивных соревнований;

- навыками и опытом использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий

- навыками проектирования образовательных программ по предмету «Физическая культура» различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе дистанционных;

- навыками разработки современных оценочных средств с учетом специфики учебной дисциплины и планирования контрольно-корректировочной деятельности по оценке эффективности учебно-воспитательного процесса, его своевременной коррекции

в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

Формы контроля и оценочные средства

Вопросы для устного опроса.

Вопросы к экзаменам.

Задания индивидуальные и групповые.

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Перечень индикаторов компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства	Баллы
	КУРС 1,2,3		
ИУК -7.1,7.2	Лекционные занятия	Вопросы для устного опроса	20
ИОПК - 8.2	Практические занятия	Задания индивидуальные и групповые	40
ИПК - 1.1,1.2,1.3	Контрольный срез	20	
	Самостоятельная работа	20	
Всего		100	

5.3. Формы контроля и оценочные средства

Курс 1

3.1. Вопросы по темам практических занятий:

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.
2. Виды гимнастики. Методические особенности.
3. Разгадать кроссворд «Гимнастическая терминология».
4. Расскажите правила гимнастической терминологии.
5. Назовите основные термины ОРУ.
6. Правила записи ОРУ.
7. Назовите основные термины акробатических упражнений.
8. Правила записи акробатических упражнений.

9. Назовите основные термины в висах и упорах.
10. Правила записи упражнений в висах и упорах.
11. Раскройте сущность понятий подготовительные и подводящие упражнения.
12. Расскажите правила подбора подготовительных упражнений.
13. Расскажите правила подбора подводящих упражнений.
14. Расскажите правила освоения техники гимнастического упражнения.
15. Дайте характеристику оценки техники выполнения гимнастического упражнения. Назовите способы оценки, причины появления ошибок.
16. Расскажите на примере гимнастического элемента о подборе подготовительных упражнений и назовите их.
17. Расскажите на примере гимнастического элемента о подборе подводящих упражнений и назовите их.

3.2. Задания индивидуальные и групповые

1. Выполнить гимнастические упражнения по записи. Найдите ошибки в записи гимнастических упражнений.
2. Подобрать подготовительные и подводящие упражнения к гимнастическим элементам.
3. Выполнить гимнастическое упражнение.
4. Выявлять ошибки в технике выполнения гимнастического упражнения. Определить грубые, средние и мелкие ошибки.
5. Выявить причины появления ошибок в технике гимнастических упражнений.

3.3. Самостоятельная работа:

1. Составить и записать комплекс ОРУ, план-схему проведения строевых упражнений, комбинацию на снарядах и акробатики.
2. Оценить результаты самостоятельной работы на основе заданий самоконтроля.

Курс 2

3.1. Вопросы по темам практических занятий:

1. Оценка физического развития, функциональной и физической подготовленности.
2. Подобрать индивидуальную нагрузку к выполнению комплекса упражнений для подготовки к выполнению нормативов ГТО гимнастической направленности, проверить пульсовую стоимость.
3. Выполнить индивидуальный комплекс упражнений для подготовки к выполнению нормативов ГТО гимнастической направленности с постепенным повышением нагрузки. Проверить пульсовую стоимость.
4. Провести занятие физической подготовкой для учащихся (младших, средних классов) с контролем ЧСС по авторскому проекту.
5. Провести повторный самоконтроль физического развития, функциональной и физической подготовленности.

3.2. Задания индивидуальные и групповые:

1. Составьте комплекс упражнений для подготовки к выполнению нормативов ГТО гимнастической направленности для учащихся младших классов.
2. Дайте методические рекомендации по повышению нагрузки и способам ее увеличения при развитии выносливости.
3. Практическая ситуация: при подготовке к выполнению нормативов ГТО для развития выносливости, учащийся использовал следующие способы увеличения нагрузки: увеличивал количество повторений упражнения; уменьшал время отдыха между повторениями упражнения; увеличивал отягощение на мышцы, увеличивал время выполнения упражнения. Выявите ошибку в выборе способа увеличения нагрузки и помогите ее исправить.

3.3. Самостоятельная работа:

1. Подобрать тестовую программу для исследования физического развития по функциональной и физической подготовленности с учетом возрастных особенностей.
2. Провести анализ результатов исследования, сделать выводы и наметить пути решения проблемы.
3. Проанализировать динамику результатов исследования.
4. Разработать программу самоподготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО гимнастической направленности.
5. Разработать план занятия физической подготовкой для учащихся (младших и средних классов).
6. Разработать план схему повышения уровня физической подготовленности на мезоцикл, учитывая возрастно-половые различия и сенситивные периоды развития физических способностей для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО гимнастической направленности.
7. Самоподготовка и участие в соревнованиях по ОФП.

Курс 3

3.1. Вопросы по темам практических занятий:

1. Назовите составляющие нагрузки.
2. Раскройте сущность понятия «Величина нагрузки».
3. Раскройте сущность понятия «Интенсивность нагрузки».
4. Раскройте сущность понятия «Объем нагрузки».
5. Расскажите, какие правила необходимо соблюдать при развитии физических качеств.
6. Расскажите, какие условия необходимо учитывать при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой гимнастической направленности.
7. Расскажите, по каким показателям можно определить предельную нагрузку на занятиях гимнастики.
8. Расскажите о способе выявления предельной нагрузки на занятиях гимнастики.
9. Расскажите, как осуществляется расчет индивидуального дозирования упражнений по показателю интенсивности нагрузки на занятиях гимнастики.

10. Расскажите, как можно рассчитать время, необходимое для выполнения упражнения на занятиях гимнастики.
11. Назовите методы определения адекватности физической нагрузки.
12. Раскройте сущность субъективного метода «Разговорный тест» на примере занятий по гимнастике.
13. Какие методические рекомендации можно дать по повышению нагрузки на занятиях гимнастики.
14. Расскажите, как можно оценить интенсивность нагрузки по внешним признакам на занятиях гимнастики.
15. Расскажите о способе контроля при увеличении нагрузки на занятиях гимнастики.
16. Назовите способы увеличения нагрузки на занятиях гимнастики.
17. Назовите способы увеличения нагрузки при развитии силовых способностей на занятиях гимнастики.
18. Назовите способы увеличения нагрузки при развитии скоростных способностей на занятиях гимнастики.
19. Назовите способы увеличения нагрузки при развитии координационных способностей на занятиях гимнастики.
20. Назовите способы увеличения нагрузки при развитии выносливости на занятиях гимнастики.
21. Расскажите о планировании занятий физической подготовкой на занятиях гимнастики.
22. Расскажите о контроле и самоконтроле за физической и функциональной подготовленностью на занятиях гимнастики.

3.2. Задания индивидуальные и групповые:

Реализовать технологию обучения по теме, согласованной с преподавателем образователь-но-обучающей и тренировочной направленности для учащихся младших, средних и старших классов, с использованием ИКТ, схем, презентаций:

3.3. Самостоятельная работа:

1. Разработать технологию обучения по теме согласованной с преподавателем, образовательно-обучающей и тренировочной направленности для учащихся младших, средних и старших классов.
2. Разработать дидактический материал по теме обучения (схемы, презентации и т.д.)

3.4. Вопросы к экзамену:

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики. Методические особенности.
2. Методы и средства гимнастики для лиц любого возраста, пола, физической подготовленности, с ограниченными физическими возможностями и осложненным поведением.
3. Расскажите правила гимнастической терминологии.
4. Назовите основные термины ОРУ. Правила записи ОРУ.
5. Назовите основные термины акробатических упражнений. Правила записи акробатических упражнений.
6. Назовите основные термины в висах и упорах. Правила записи упражнений в висах и упорах.
7. Раскройте сущность понятий подготовительные и подводящие упражнения.
8. Расскажите правила подбора подготовительных упражнений.
9. Расскажите правила подбора подводящих упражнений.
10. Расскажите правила освоения техники гимнастического упражнения.
11. Дайте характеристику оценки техники выполнения гимнастического упражнения. Назовите способы оценки, причины появления ошибок.
12. Назовите основные физические качества и методы их контроля на уроках гимнастики в школе.
13. Назовите составляющие нагрузки.
14. Раскройте сущность понятия «Величина нагрузки».
15. Раскройте сущность понятия «Интенсивность нагрузки».
16. Раскройте сущность понятия «Объем нагрузки».
17. Расскажите, какие правила необходимо соблюдать при развитии физических качеств.
18. Расскажите, какие условия необходимо учитывать при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой гимнастической направленности.
19. Расскажите, по каким показателям можно определить предельную нагрузку на уроках гимнастики.
20. Назовите методы определения адекватности физической нагрузки.
21. Назовите способы увеличения нагрузки при развитии силовых способностей на уроках гимнастики.
22. Назовите способы увеличения нагрузки при развитии скоростных способностей на уроках гимнастики.
23. Назовите способы увеличения нагрузки при развитии координационных способностей на уроках гимнастики.
24. Назовите способы увеличения нагрузки при развитии выносливости на уроках гимнастики.
25. Расскажите о планировании занятий физической подготовкой на занятиях.
26. Расскажите о контроле и самоконтроле за физической и функциональной подготовленностью на занятиях.
27. Расскажите о планировании занятий физической подготовкой.

СЕМЕСТР 5

5.1. Вопросы по темам практических занятий:

1. Расскажите о требованиях стандартов спортивной подготовки в гимнастике.
2. Дайте характеристику спортивной тренировки.
3. Назовите и дайте краткую характеристику этапам спортивной тренировки.
4. Расскажите об особенностях начальной спортивной тренировки (начальной и углубленной специализированной тренировки).
6. Расскажите о принципах спортивной тренировки гимнастов.
7. Расскажите о структуре тренировочного процесса.
8. Расскажите о содержании тренировочного процесса на этапах детско-юношеского (массового) спорта.

9. Расскажите о средствах и методах физической (технической и тактической) подготовки в гимнастике.
10. Расскажите об основных аспектах формирования мотивации к занятиям по гимнастике.
11. Расскажите о правилах соревнований по гимнастике.
12. Расскажите о документах планирования и проведения соревнований по гимнастике. Дайте им краткую характеристику.
13. Расскажите о структуре положения, составление сметы соревнований и т.д.
14. Расскажите об особенностях организации и проведении соревнований по гимнастике.
15. Расскажите об обязанностях главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по гимнастике.
16. Расскажите о составе и работе судейской коллегии.
17. Расскажите об обязанностях судей при организации и проведении соревнований по гимнастике.
18. Расскажите правила судейства соревнований по видам гимнастического многоборья
19. Расскажите об обязанностях организаторов при организации и проведении соревнований по гимнастике.

5.2. Задания индивидуальные и групповые:

1. Разработать перспективный, оперативный план и программу конкретного занятия по гимнастике с учетом этапа многолетней подготовки детско-юношеского спорта и требований стандартов.
2. Разработать перспективный, оперативный план и программу конкретного занятия по гимнастике на этапе массового спорта.
3. Разработать пакет документов планирования и проведения соревнований по гимнастике в соответствии с программой массового спорта.
4. Выполнение разрядных требований массового спорта по гимнастике по выбору студента.
5. Организация и проведение соревнований по гимнастике в соответствии с программой массового спорта.

5.3. Самостоятельная работа:

1. Составить конспект урока по теме, согласованной с преподавателем образовательно-обучающей и тренировочной направленности для учащихся младших, средних и старших классов.
2. Разработать дидактический материал по теме урока (схемы, рисунки, презентации).
3. Составить контрольное задание для оценки качества образовательного процесса.

5.4. Вопросы к экзамену:

1. Дайте характеристику требованиям стандартов спортивной подготовки в гимнастике.
2. Дайте определения характеристики спортивной тренировки.
3. Назовите и дайте краткую характеристику этапам спортивной тренировки.
4. Дайте характеристику особенностей начальной спортивной тренировки (начальной и углубленной специализированной тренировке).
6. Охарактеризуйте принципы спортивной тренировки гимнастов.
7. Расскажите о структуре тренировочного процесса.
8. Расскажите о содержании тренировочного процесса на этапах детско-юношеского (массового) спорта.
9. Расскажите о средствах и методах физической (технической и тактической) подготовки в гимнастике.
10. Расскажите об основных аспектах формирования мотивации к занятиям по гимнастике.
11. Расскажите о документах планирования и проведения соревнований по гимнастике
12. Дайте краткую характеристику документам планирования.
13. Расскажите о структуре положения, составление сметы соревнований и т.д.
14. Расскажите об особенностях организации и проведении соревнований по гимнастике.
15. Расскажите об обязанностях главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по гимнастике.
16. Расскажите о составе и работе судейской коллегии.
17. Расскажите об обязанностях судей при организации и проведении соревнований по гимнастике.
18. Дайте характеристику обязанностей главного судьи.
19. Дайте характеристику обязанностей главного секретаря.
20. Расскажите правила судейства соревнований по видам гимнастического многоборья
21. Расскажите об особенностях при организации и проведении соревнований по гимнастике.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

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

ОПК-8 - Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;

ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач;

ПК-8 - Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных;

Неудал.: не достигнут. Не достаточно освоены предметные методики и формы проведения занятий с учетом психологических анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. Вызывает затруднение в отборе содержания и подбора оптимальных параметров нагрузки исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Не владеет навыками организовывать контроль и оценку знаний и достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля, анализировать результаты учебной деятельности учащихся, оценивать качество их достижения и корректировать процесс обучения. Не достаточно

умеет разрабатывать методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, в том числе в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов. навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Вызывают затруднение осуществлять объективное судейство соревнований по правилам вида спорта; не владеет навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Удовл. Пороговый уровень: Освоены предметные методики и формы проведения занятий с учетом психологических анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. отборе содержания и подбора оптимальных параметров нагрузки исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Не владеет навыками организовывать контроль и оценку знаний и достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля, анализировать результаты учебной деятельности учащихся, оценивать качество их достижения и корректировать процесс обучения. Допускаются 2-3 ошибки при разработке методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, в том числе в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов. навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Не всегда рационально осуществляется объективное судейство соревнований по правилам вида спорта; не владеет навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Хорошо. Базовый уровень: на репродуктивном уровне освоены предметные методики и формы проведения занятий с учетом психологических анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. Умеет отбирать содержания и подбор оптимальных параметров нагрузки исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Владеет навыками организовывать контроль и оценку знаний и достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля, анализировать результаты учебной деятельности учащихся, оценивать качество их достижения и корректировать процесс обучения. Умеет разрабатывать методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, в том числе в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов. навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Умеет осуществлять объективное судейство соревнований по правилам вида спорта; не владеет навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

Отлично. Высокий уровень: Освоены предметные методики и формы проведения занятий с учетом психологических анатомо-морфологических особенностей занимающихся, их возраста и пола. Четко осуществляется отбор содержания и подбора оптимальных параметров нагрузки исходя из физиологической задачи тренировочного занятия. Владеет навыками организовывать контроль и оценку знаний и достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля, анализировать результаты учебной деятельности учащихся, оценивать качество их достижения и корректировать процесс обучения. Используются творческий подход в умении разрабатывать методические и учебные материалы для внедрения новейших методик в практику спортивной подготовки занимающихся, в том числе в форме электронных документов, презентаций, видеороликов, интерактивных курсов. навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. Объективно оценивается деятельность осуществлять объективное судейство соревнований по правилам вида спорта; не владеет навыками управления соревновательной деятельностью занимающихся с учетом мероприятий медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет LibreOffice
6.3.1.3	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.4	Операционная система семейства Windows
6.3.1.5	Медиа проигрыватель
6.3.1.6	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Гарант: информационное-правовое обеспечение
6.3.2.2	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.3	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.4	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.5	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет

6.3.2.6	Межрегиональная аналитическая роспись статей : поиск статей в российской периодике (МАРС) / АРБИКОН
6.3.2.7	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека
6.3.2.8	Сетевая электронная библиотека педагогических вузов // Электронно-библиотечная система Лань / Издательство Лань
6.3.2.9	Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1. Оборудованный гимнастический зал с комплектом гимнастических снарядов;
7.2	2. Мелкий инвентарь: набивные мячи, скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки; поролоновые маты; батут; тренажерные устройства, магnezия;
7.3	3. Нетрадиционное оборудование, гимнастическая стенка, канат, гимнастические скамей-ки; подвесные скамейки;
7.4	4. Учебный класс для проведения семинарских и самостоятельных занятий;
7.5	5. Компьютерный класс для проверки самоконтроля, выполнения тестовых заданий по гимнастике, просмотра слайдов и видеоматериала с диаграммами и поэтапным расчленением комплексов гимнастических упражнений и элементов. Аудио, -видеоаппаратура.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Гимнастика» является дисциплиной, ориентированной на реализацию образовательных программы по гимнастике в соответствии с требованиями образовательных стандартов и формирование умений и навыков исследовательской деятельности. Учебная работа по дисциплине «Гимнастика» проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов. На лекциях студенты получают наиболее важные теоретические знания по определенной теме, затруднительные для самостоятельного изучения. На практических занятиях прорабатываются задания индивидуальные и групповые, углубляются и закрепляются умения и навыки связанные с соответствующей темой лекции, а также, с вопросами, изучаемыми самостоятельно. Темы и содержание лекций, самостоятельной работы и практических занятий принципиально совпадают.

Оценка уровня знаний осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов АлтГПУ.

Методические рекомендации студентам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): Специальные условия обучения в АлтГПУ определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным «Положением» предусмотрено заполнение студентом при зачислении в университет анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения» в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы. Под специальными условиями, для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания. Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

- адаптированные задания и формы их выполнения;
- выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;
- применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и практических занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:
- выполнять требования образовательных программ, предъявляемых к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденных в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности(инвалидности), необходимости создания для него специальных условий.