

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ М.О. Тяпкин

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
Аэробная и атлетическая гимнастика с методикой
преподавания
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Гимнастики
Учебный план	zФК44.03.01-2024.plx 44.03.01 Педагогическое образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 3
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	89	
часов на контроль	9	

Программу составил(и):
кпн, Доц., Глухова Маргарита Евгеньевна _____

Рабочая программа дисциплины
Аэробная и атлетическая 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 25.03.2024, протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Гимнастики

Протокол № 7 от 14.03.2024 г.
Срок действия программы: 2024-2029 уч.г.
Зав. кафедрой Супрунов Сергей Иванович

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
КСР	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	89	89	89	89
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	Формирование у студентов осознанного отношения к профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, развитие их интереса к творчеству и самостоятельности в проведении уроков и внеурочных занятий по аэробной атлетической гимнастике и методике преподавания
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	- создавать условия для формирования у студентов знаний о преподаваемом предмете в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы;
1.2.2	- создавать условия для формирования знаний об основах методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;
1.2.3	- создавать условия для формирования умений применять современные образовательные технологии, включая информационные;
1.2.4	- создавать условия для формирования умений разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;
1.2.5	- создавать условия для овладения навыками объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.07
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.2	Здоровьесбережение на уроках физической культуры
2.1.3	Методика преподавания предмета "Физическая культура"
2.1.4	Физиология физкультурно-спортивной деятельности
2.1.5	Биохимия
2.1.6	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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	- уровни сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;

3.1.2	- технологии 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;
3.1.3	- учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса;
3.1.4	- основы коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий;
3.1.5	- средства контроля качества учебно-воспитательного процесса;
3.1.6	- образовательные программы различных в соответствии с современными методиками и технологиями;
3.1.7	- структуру, состав и дидактические единицы предметной области;
3.1.8	- основы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
3.1.9	- различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения.
3.2	Уметь:
3.2.1	- определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
3.2.2	- определять технологии 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;
3.2.3	- проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса;
3.2.4	- разрабатывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями;
3.2.5	- формировать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса;
3.2.6	- разрабатывать план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий;
3.2.7	- определять структуру, состав и дидактических единиц предметной области;
3.2.8	- осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
3.2.9	- демонстрировать умения разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения.
3.3	Владеть:
3.3.1	- навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
3.3.2	- 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;
3.3.3	- навыками проектирования и осуществления учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса;
3.3.4	- навыками определения структуры, состава и дидактических единиц предметной области;
3.3.5	- навыками осуществления отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
3.3.6	- навыками демонстрации умения разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения;
3.3.7	- навыками разработки образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями;
3.3.8	- навыками формирования средства контроля качества учебно-воспитательного процесса;
3.3.9	- навыками разработки план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература
-------------	---	----------------	-------	--------------	------------

	Раздел 1. Формирование общей компетентности в области аэробной и атлетической гимнастики				
1.1	Исторический обзор и содержание основ теоретических аспектов аэробной и атлетической гимнастики. Учебно-методические основы планирования и проведения урока и внеурочной деятельности по аэробной атлетической гимнастике. /Лек/	3	1	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10
1.2	Исторический обзор развития аэробной и атлетической гимнастики. Характеристика и виды аэробной гимнастики и атлетической гимнастики. Терминология атлетической и аэробной гимнастики Принципы построения занятий в аэробной и атлетической гимнастике. Оборудование тренажерного зала: блочные тренажеры, скамьи, стойки для штанги, гантельный ряд. /Пр/	3	2	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10
1.3	Планирование, учет и организация занятий по аэробной и атлетической гимнастике в учебно-образовательном и воспитательном процессе (уроки ФК, кружки и секции) Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Оценка физического развития и физической подготовленности /Пр/	3	2	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10
1.4	Исторический обзор развития аэробной и атлетической гимнастики. Характеристика и виды аэробной гимнастики и атлетической гимнастики. Терминология атлетической и аэробной гимнастики Принципы построения занятий в аэробной и атлетической гимнастике. /Ср/	3	30	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10
1.5	Планирование, учет и организация занятий по аэробной и атлетической гимнастике в учебно-образовательном и воспитательном процессе (уроки ФК, кружки и секции) Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Оценка физического развития и физической подготовленности. /Ср/	3	29	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10
	Раздел 2. Методическая разработка организации урока и внеурочных занятий по атлетической гимнастике с учетом образовательного стандарта и образовательной программы				

2.1	Методы построения занятий по аэробной и атлетической гимнастике.Методика обучения на уроках и внеурочных занятиях аэробной и атлетической гимнастики.Техника выполнения физических упражнений.Средства аэробной и атлетической гимнастики. /Лек/	3	1	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10
2.2	Основные методы построения учебно-образовательных занятий, согласно специфике развития основных качеств физического воспитания, технологиям обучения двигательным действиям в соответствии с образовательными стандартами.Основы обучения технике выполнения базовых шагов и связок оздоровительной аэробики, степ. аэробики. Основы обучения технике гиревого спорта Основы обучения технике пауэрлифтинга. Основы обучения техники упражнениям в бодибилдинге. Основы обучения техники упражнениям в армрестлинг Составление связок из базовых шагов оздоровительной аэробики, степ аэроби-ки как основы аэробной гимнастики. Составление комплексов упражнений пауэрлифтинга, гиревого спорта и боди-билдинга как основные средства атлети-ческой гимнастики. Использования ос-новных технических средств обучения, включая ИКТ. /Пр/	3	2	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10
2.3	Основные методы построения учебно-образовательных занятий, согласно специфике развития основных качеств физического воспитания, технологиям обучения двигательным действиям в соответствии с образовательными стандартами.Основы обучения технике выполнения базовых шагов и связок оздоровительной аэробики, степ. аэробики. Основы обучения технике гиревого спорта Основы обучения технике пауэрлифтинга. Основы обучения техники упражнениям в бодибилдинге. Основы обучения техники упражнениям в армрестлинг Составление связок из базовых шагов оздоровительной аэробики, степ аэроби-ки как основы аэробной гимнастики. Составление комплексов упражнений пауэрлифтинга, гиревого спорта и боди-билдинга как основные средства атлети-ческой гимнастики. Использования ос-новных технических средств обучения, включая ИКТ. /Ср/	3	30	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10

2.4	/Экзамен/	3	9	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9 Л2.10
-----	-----------	---	---	--	---

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Индикаторы сформированности компетенций

- 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.
- ОПК 8.2 - Пректирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса;
- 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 8.1 - Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.
- ПК 8.2 - Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса.
- ПК 8.3 - Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

Результаты обучения

Знать:

- уровни сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- технологии 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;
- структуру, состав и дидактические единицы предметной области;
- основы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
- различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения;
- образовательные программы различных в соответствии с современными методиками и технологиями;
- средства контроля качества учебно-воспитательного процесса;
- основы коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

Уметь:

- определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- определять технологии 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;
- определять структуру, состав и дидактических единиц предметной области;
- осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
- демонстрировать умения разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения;
- разрабатывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями;
- формировать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса;
- разрабатывать план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

Владеть:

- навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- навыками определения структуры, состава и дидактических единиц предметной области;
- навыками осуществления отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии

с требованиями ФГОС ОО;

- навыками демонстрации умения разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения;
- навыками разработки образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями;
- навыками формирования средства контроля качества учебно-воспитательного процесса;
- навыками разработки план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

Формы контроля и оценочные средства

Вопросы для устного опроса.

Задания индивидуальные и групповые.

Вопросы к экзамену.

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Перечень индикаторов компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства	Баллы
УК 7.1	Лекционные занятия	Вопросы для устного опроса	10
УК 7.2	Практические занятия	Задания индивидуальные и групповые	40
ОПК 8.2	Самостоятельная работа	Задания индивидуальные и групповые	40
ПК 8.1	Экзамен	Вопросы к экзамену	10
Итого			100
ПК 8.2			
ПК 8.3			
ПК 1.1			
ПК 1.2			
ПК 1.3			

5.3. Формы контроля и оценочные средства

3.1. Вопросы для устного опроса

1. Дайте краткую характеристику аэробной и атлетической гимнастики как вида спорта в системе физической культуры.
2. Расскажите о принципах, средствах и методах развития аэробной и атлетической гимнастики и методики преподавания.
3. Расскажите о классификации аэробной и атлетической гимнастики и методики преподавания, особенностях её подготовки.
4. Раскройте основные понятия и терминологию в аэробной гимнастике и методики преподавания.
5. Расскажите об оценке физического развития и физической подготовленности.
6. Расскажите о технике выполнения упражнений основных базовых шагов.
7. Расскажите о планировании, учёте и организации занятий по аэробной гимнастике и методики преподавания в школах, кружках, секциях, по месту жительства, группах здоровья.
8. Раскройте основы контроля и самоконтроля на занятиях аэробной и атлетической гимнастикой и методикой преподавания.
9. Расскажите о профилактике травматизма на занятиях аэробной и атлетической гимнастикой и методикой преподавания.
10. Расскажите о правильном выборе форм, средств упражнений в аэробной и атлетической гимнастике и методикой преподавания.
11. Раскройте основы обучения упражнениям аэробной и атлетической гимнастикой и методикой преподавания.
12. Расскажите о планировании занятий аэробной и атлетической гимнастикой и методикой преподавания в школе.
13. Расскажите о планировании занятий аэробной и атлетической гимнастикой и методикой преподавания в спортивных секциях.
14. Раскройте основы организации педагогического процесса, структуры и методических особенностей проведения занятий аэробной и атлетической гимнастикой и методикой преподавания.
15. Раскройте основы организации судейства и проведения соревнований по аэробной и атлетической гимнастикой.

2.2. Задания индивидуальные и групповые

1. Проведите тестирование уровня физического развития и функциональной подготовленности на занятиях по аэробной и атлетической гимнастике («Теппинг тест», «Проба 20 приседаний» за 30 сек., «проба Генчи», «Проба теста функциональной подготовки Степ-тест», определение ЧСС, методика Вавилов Ю.Н. «Проверь себя»).
 2. Выделить систему ориентиров, необходимых для правильного выполнения двигательных действий в аэробной и атлетической гимнастике и методики преподавания.
 3. Построить комплекс классической аэробики из основных базовых шагов («Марш», «Step-Touch», «Open-Touch», «Open-Step», «Leg Curl», «Straddle», «Knee Lift, Knee up», «Grapewine», «Gross», «Lange», «Heel Touch», «Mambo»).
 4. Практически выполнить базовые упражнения из 4-х базовых шагов «Step-Touch» с хлопками перед грудью, 2-ух «Dobl touch» с круговыми вращениями назад, 2-ух «Grapewine» круговыми вращениями рук перед собой, 4- «Open-Step» руки тянутся поочередно по диагонали вверх, 2- «Gross».
- Усложнение связки делается за счет разделение связок в правую и левую сторону, поворотов, продвижений, смены направления движений замены простых базовых шагов на более сложные по техники выполнения.
- Комплекс выполнения включает связки из базовых шагов классической аэробики, их выполнения в любом варианте, с усложнением, силовой комплекс, направленный на развитие физического качества относительно задачи урока и упражнения на растяжку.

5. Построить комплекс по степ - аэробики из базовых шагов («Basic Step », «Basic over », « V- step», «Mambo», «Тер up», «Тер Down». «Knee up», «T-step», «L-step»).
 6. Практически выполнить базовые упражнения из 4-ех базовых шагов простая связка из: 3- «Knee up» вправо/влево, 1 - «Knee up» вправо, 1 - «Basic Step » вправо, 1 - «Knee up» влево, 1 - «Basic Step» влево, 8 - «Тер up».
- Усложнение связки делается за счет поворотов, продвижений, смены направления движения не меняя техники выполнения базовых шагов. Комплекс выполнения включает связки из базовых шагов степ аэробики, их выполнения в любом варианте, с усложнением, силовой комплекс, направленный на развитие физических качеств относительно задачи урока и упражнения на растяжку.
7. Составьте комплекс упражнений по атлетической гимнастике (по выбору студента).
 8. Провести фрагмент урока ФК с элементами аэробной и атлетической гимнастики (по выбору студента).
 9. Составить положение соревнований по аэробной и атлетической гимнастике (по выбору студента).

2.3. Вопросы к экзамену

1. Расскажите о классификации аэробной подготовки.
2. Расскажите о принципах развития аэробной гимнастики.
3. Расскажите о средствах и методах развития аэробной гимнастики.
4. Расскажите о спортивных сооружениях и материально-технической базе аэробной гимнастики.
5. Назовите основные понятия и термины аэробной гимнастики.
6. Расскажите о методах контроля и самоконтроля на занятиях аэробной гимнастики .
7. Расскажите о методах контроля и самоконтроля на занятиях по аэробной гимнастике.
8. Расскажите о методах контроля и самоконтроля на занятиях классической аэробики.
9. Расскажите о методах контроля и самоконтроля на занятиях степ- аэробики.
10. Расскажите об оценке физического развития и физической подготовленности, занимающихся аэробной гимнастикой.
11. Расскажите о безопасности и правильном выборе упражнений на занятиях аэробной гимнастики.
12. Дайте характеристику технике и методике обучения на занятиях классической аэробики.
13. Дайте характеристику технике и методике обучения на занятиях степ- аэробики.
14. Расскажите о планировании, учёте и организации занятий аэробной гимнастикой в школе.
15. Расскажите о планировании, учёте и организации занятий аэробной гимнастикой в кружках и секциях.
16. Расскажите о планировании, учёте и организации занятий по аэробной гимнастике по месту жительства и в группах здоровья.
17. Дайте определение классификации типов уроков.
18. Дайте определения классификации типу образовательно-познавательному уроку.
19. Дайте определения классификации типу образовательно-обучающему уроку.
20. Дайте определения классификации типу образовательно-тренировочному уроку.
21. Расскажите о судейской коллегии и документации на соревнованиях по аэробной гимнастике.
22. Расскажите об организации и проведении соревнований по аэробной гимнастике.
23. Расскажите об истории развития аэробной гимнастики.
24. Дайте характеристику аэробной гимнастики как вида спорта.
25. Расскажите об основных понятиях и терминах в аэробной гимнастике.
26. Расскажите о методах контроля на занятиях аэробной гимнастики.
27. Расскажите о методах самоконтроля на занятиях аэробной гимнастикой.
28. Расскажите способы повышения и регулирования нагрузки на занятиях классической аэробики.
29. Расскажите способы повышения и регулирования нагрузки на занятиях степ аэробики.
30. Расскажите о безопасности и предупреждении травматизма на занятиях аэробной гимнастики.
31. Назовите основные понятия и термины атлетической гимнастики
32. Расскажите о принципах развития атлетической гимнастики.
33. Расскажите о средствах и методах развития атлетической гимнастики.
34. Расскажите о классификации атлетической подготовки.
35. Расскажите о спортивных сооружениях и материально-технической базе атлетической гимнастики.
36. Расскажите об оценке физического развития и физической подготовленности, занимающихся атлетической гимнастикой.
37. Дайте характеристику разновидностям техник и методик обучения на занятиях атлетической гимнастикой.
38. Расскажите о безопасности и правильном выборе упражнений на занятиях атлетической гимнастикой.

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.

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.

Неудовл.: не достигнут Удовлетворительно. Пороговый уровень:

знать уровни сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, структуру, состав и дидактические единицы предметной области; основы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; различные формы учебных занятий; образовательные программы различных в соответствии с современными методиками и технологиями; средства контроля качества учебно-воспитательного процесса; основы коррекции

знать уровни сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; 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; структуру, состав и дидактические единицы предметной области; основы отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения; образовательные программы различных в соответствии с современными методиками и технологиями; средства контроля качества учебно-воспитательного процесса; основы коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий; уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; определять технологии 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; определять структуру, состав и дидактических единиц предметной области; осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; демонстрировать умения разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения; разрабатывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями; формировать средства контроля качества учебно-воспитательного процесса; разрабатывать план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий; владеть навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; 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; навыками определения структуры, состава и дидактических единиц предметной области; навыками осуществления отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками демонстрации умения разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения; навыками разработки образовательных программ различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями; навыками формирования средства контроля качества учебно-воспитательного процесса; навыками разработки план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов	Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник — Москва : Спорт, 2017 — URL: http://www.iprbookshop.ru/63649.html	9999
Л1.2	Л. В. Еремина	Атлетическая гимнастика: учебное пособие — Челябинский государственный институт культуры ; Челябинск, 2011 — URL: http://www.iprbookshop.ru/56388.html	9999
Л1.3	Г. Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко	Аэробика в школе: учебное пособие — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009 — URL: http://www.iprbookshop.ru/64968.html	9999
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев	Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012 — URL: http://www.iprbookshop.ru/11566	9999
Л2.2	С. В. Быченков	Атлетическая гимнастика для студентов: учебно-методическое пособие — Саратов : Вузовское образование, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/49862	9999
Л2.3	Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; [под общ. ред. Н. В. Третьяковой]	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие — Спорт ; Москва, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/55566.html	9999
Л2.4	Д. В. Ибель	Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие — Москва : Человек, Олимпия Пресс, 2006 — URL: http://www.iprbookshop.ru/27610	9999
Л2.5	В. Г. Витун, М. И. Кабышева	Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014 — URL: http://www.iprbookshop.ru/33655	9999
Л2.6	А. А. Акатова, Т. В. Абызова	Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учебное пособие — Пермь : ПГГПУ, 2015 — URL: http://www.iprbookshop.ru/70620.html	9999
Л2.7	Т. Н. Мостовая	Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев: учебно-методическое пособие — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017 — URL: http://www.iprbookshop.ru/73256.html	9999
Л2.8	Е. В. Калинин, Н. С. Кривопалова, И. Ф. Межман	Степ-аэробика: учебное пособие — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015 — URL: http://www.iprbookshop.ru/71885.html	9999
Л2.9	В. В. Митрохина	Аэробика: Теория. Методика. Практика: методическое пособие — Москва : Российский университет дружбы народов, 2010 — URL: http://www.iprbookshop.ru/11442	9999
Л2.10	М. А. Сухолозова, Е. В. Бугакова	Основы теории и методики преподавания гимнастики: учебное пособие — Волгоград : Перемена, 2012 — URL: http://www.iprbookshop.ru/21475	9999
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Пакет Microsoft Office		
6.3.1.2	Операционная система семейства Windows		
6.3.1.3	Медиа проигрыватель		
6.3.1.4	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows		
6.3.1.5	Редактор изображений Gimp		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
6.3.2.1	Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина		
6.3.2.2	Сетевая электронная библиотека педагогических вузов // Электронно-библиотечная система Лань / Издательство Лань		
6.3.2.3	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека		

6.3.2.4	Межрегиональная аналитическая роспись статей : поиск статей в российской периодике (МАРС) / АРБИКОН
6.3.2.5	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.6	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.7	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.8	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.9	Гарант: информационное-правовое обеспечение

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.2	2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.3	3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.4	4. Спортивный зал.
7.5	5. Аудио, -видеоаппаратура.
7.6	6. Спортивный инвентарь: тренажеры, штанги, гири, скамьи для жима.
7.7	

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

«Аэробная и атлетическая гимнастика с методика преподавания» является дисциплиной, ориентированной на изучение особенностей методики построения занятий, организацию и проведение соревнований в контексте избранной специализации, а так же особенностей организации занятий оздоровительной направленности (классическая и степ аэробика) и основ содержания гиревого спорта, пауэрлифтинга, бодибилдинга во внеурочной деятельности и определение методик контроля и самоконтроля на занятиях.

Цель дисциплины «Аэробной и атлетической гимнастике с методика преподавания» ориентирует на следующие виды профессиональной деятельности: учебно-тренировочную, социально-педагогическую, организационно-управленческую.

Учебная работа по дисциплине «Аэробная и атлетическая гимнастика с методика преподавания» проводится в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов. На занятиях студенты получают наиболее важные теоретические и практические знания определённой темы, затруднительные для самостоятельного изучения. На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы изучаемые самостоятельно. Самостоятельная работа связана с изучением дополнительных теоретических основ, методических рекомендаций, разработкой индивидуальных проектов и самооценкой своей деятельности.

Усвоение материала проверяется в течение всего курса после изучения разделов учебной дисциплины. Контроль осуществляется в форме вопросов для устного ответа и заданий для групповых и индивидуальных проектов. По окончании изучения дисциплины «Аэробная и атлетическая гимнастика с методика преподавания» проводится экзамен. Оценка уровня знаний осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов АлтГПУ.

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): при составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

- проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении материала, подготовке к практическим занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе;
- выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;
- применение мультимедийных технологий в процессе 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 (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий.