

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет
имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании ученого совета университета

06 апреля 2026 г. протокол № 8
Приказ № 39 от 08 апреля 2026 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	1, 2, 3, 4

Глазов 2026

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: формирование профессиональных компетенций бакалавра педагогического образования, направленных на теоретическое освоение и практическое использование полученных знаний дисциплины для развития способности

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач;
- к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Задачи:

- формирование системы практических умений и навыков, позволяющих определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть технологиями здорового образа жизни и здоровье сбережения, уметь отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- знать структуру, состав и дидактические единицы предметной области; уметь осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;
- демонстрировать умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
- формирование способности применять меры профилактики детского травматизма и использовать здоровье сберегающие технологии в учебном процессе; оказывать первую доврачебную помощь обучающимся.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 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

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО

	ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
--	--

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
формирование у обучающихся осознания социальной значимости своей будущей профессии, мотивации к осуществлению профессиональной деятельности.	педагогический	проведение открытых мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными
физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность	педагогический	проведение открытых мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Гимнастика с методикой преподавания" относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания школьного курса предмета «Биология», «Физическая культура», дисциплин «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний», Физиология физической культуры и спорта, Теория и методика физического воспитания, Первая помощь пострадавшим.

Знания, полученные при изучении дисциплины "Гимнастика с методикой преподавания" могут быть использованы при изучении дисциплин «Аэробика», «Фитнес в образовательных учреждениях», а также при прохождении педагогических практик и в повседневной жизни

1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической
---------------------------------	------------------------	--------------	-----------------------------

			ПОДГОТОВКИ
Общая трудоемкость дисциплины	10	352	
СЕМЕСТР 1			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		34	
Занятия лекционного типа		16	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		18	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	
СЕМЕСТР 2			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		34	
Занятия лекционного типа		16	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		18	4
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		36	
СЕМЕСТР 3			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		34	
Занятия лекционного типа		16	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		18	4
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	
СЕМЕСТР 4			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		34	
Занятия лекционного типа		16	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		18	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		36	

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					
		всего	ауд	лекц	Пр	КСР	СРС
1 семестр							
Тема 1	Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания» и методика преподавания. Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	4	2	2			2
Тема 2	Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики.	4	2	2			2
Тема 3	Закономерности развития гимнастики. Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания.	4	2	2			2
Тема 4	Классификация видов гимнастики. Средства гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	4	2	2			2
Тема 5	Залы, гимнастические площадки, оборудование для СОШ.	6	2		2		4
Тема 6	Терминология гимнастики. Правила гимнастической терминологии. Значение терминологии в гимнастике, характеристика гимнастической терминологии	4	2	2			2
Тема 7	Причины травматизма и способы их предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Врачебный контроль и самоконтроль.	4	2	2			2
Тема 8	Охрана труда при организации и проведению занятий по гимнастике.	2					2
Тема 9	Основные средства гимнастики. Строевые упражнения Назначение и особенности строевых упражнений, основные	8	4	2	2		4

	термины и понятия строевых упражнений						
Тема 10	Основные средства гимнастики. Обще развивающиеся упражнения. Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал.	8	4	2	2		4
Тема 11	Прикладные упражнения. Характеристика прикладных упражнений. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения.	4	2		2		2
Тема 12	Прикладные упражнения. Упражнения в лазании	4	2		2		2
Тема 13	Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии	4	2		2		2
Тема 14	Акробатические упражнения. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений. Страховка и помощь. Основные акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.	6	2		2		4
Тема 15	Основы акробатики (Программа СОШ по разделу Акробатика младший школьный возраст)	2	2		2		
Тема 16	Основы акробатики (Программа СОШ по разделу Акробатика средний школьный возраст)	2	2		2		
Всего		70	34	16	18		36
Вид промежуточной аттестации - зачет		0					
Всего за 1 семестр		70					
2 семестр							
Тема 1	Прикладные упражнения Лазание по канату	8	4	2	2		4
Тема 2	Вольные упражнения. Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Основы хореографии. Индивидуальные и групповые вольные упражнения. Практика их выполнения.	12	6	4	2		6
Тема 3	Упражнения мужского многоборья. Упражнения на параллельных	10	4	2	2		6

	брусьях упражнений. Характеристика упражнения. Статические Упоры и висы. Страховка и помощь.						
Тема 4	Упражнения на параллельных брусьях. Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь.	8	4	2	2		4
Тема 5	Упражнения мужского многоборья. Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений Висы. Страховка и помощь.	8	4	2	2		4
Тема 6	Упражнения на перекладине. Упоры. Страховка и помощь.	6	4	2	2		2
	Упражнения на перекладине Простейшие переходы, соскоки. Страховка и помощь.	4	2		2		2
Тема 7	Упражнения женского многоборья. Упражнения на брусьях разной высоты. Основные упражнения: висы, размахивания и т.д. Страховка и помощь.	6	4	2	2		2
Тема 8	Упражнения женского многоборья. Упражнения на брусьях разной высоты. Основные упражнения: упоры, подъёмы, соскок и т.д. Страховка и помощь.	4	2		2		2
Всего		70	34	16	18		36
Вид промежуточной аттестации - Экзамен		36					
Всего за 2 семестр		106	34	16	18		36
3 семестр							
Тема 1	Прикладные упражнения. Программа СОШ по разделу Прикладные виды гимнастики. (Старший школьный возраст) - переноска грузов - ползание по- пластунски	8	4	2	2		4
Тема 2	Упражнения женского многоборья. Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег. Страховка и помощь.	8	4	2	2		4
Тема 3	Упражнения на бревне. Основы техники упражнений. Равновесие,	6	2		2		4

	полушпагат, упоры, прыжки, соскоки. Страховка и помощь.						
Тема 4	Упражнения художественной гимнастики с предметами и без Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики. Упражнения без предмета (разновидности шагов и бега, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия и повороты, прыжки, элементы народных и бальных танцев). Упражнения ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.	8	4	2	2		4
Тема 5	Упражнения художественной гимнастики. Упражнения с предметами (скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой). Практика выполнения упражнений и их проведения.	8	4	2	2		4
Тема 6	Опорные прыжки. Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Прикладные опорные прыжки. Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле. Практика их выполнения.	8	4	2	2		4
Тема 7	Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Спортивные прыжки способом «ноги врозь» (через коня и козла). Соскоки и вскоки. Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле. Практика их выполнения.	8	4	2	2		4
Тема 8	Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Спортивные прыжки способом «согнув ноги», боком (через коня и козла). Соскоки и вскоки, прыжки в глубину. Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле. Практика их выполнения.	8	4	2	2		4
Тема 9	Основы акробатики (старший	8	4	2	2		4

	школьный возраст) Основные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.						
Вид промежуточной аттестации - зачет		0					
Всего за 3 семестр		70	34	16	18	2	36
4 семестр							
Тема 1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике.	6	2	2			4
Тема 2	Методика обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения, последовательность разучивания. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. Методика организации страховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений	8	4	2	2		4
Тема 3	Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» (примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС	8	4	2	2		4
Тема 4	Урочные формы занятий	8	4	2	2		4

	гимнастикой. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Выбор средств, плотность урока. Методика составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе.						
Тема 5	Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.	8	4	2	2		4
Тема 6	Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований, технология организации и проведения соревнований.	6	2	2			4
Тема 7	Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания	6	4	2	2		2
Тема 8	Современные виды оздоровительной аэробики.	4	2		2		2
Тема 9	Оздоровительная аэробика с нестандартным спортивным оборудованием	4	2		2		2
Тема 10	Современные виды оздоровительной двигательной активности. Технология проведения занятий оздоровительными видами гимнастики.	4	2		2		2
Тема 11	Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики.	8	4	2	2		4
Всего		70	34	16	18		36
Вид промежуточной аттестации - экзамен		36					
Всего за 4 семестр		106	36	16	18		36
Всего по дисциплине		352					

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 1

Лекция 1.

Тема: Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания» и методика преподавания. Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания

Краткая аннотация к лекции.

Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики).

Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания» и методика преподавания.

Лекция 2.

Тема: Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики.

Краткая аннотация к лекции.

Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики). Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

Лекция 3.

Тема: Закономерности развития гимнастики. Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания.

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания: зарождение гимнастики, гимнастика в Средневековье и в эпоху Возрождения. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Гимнастика на Олимпийских играх. Современное состояние гимнастики и возможные пути дальнейшего ее развития.

Лекция 4.

Тема: Классификация видов гимнастики. Средства гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений.

Краткая аннотация к лекции.

Классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики). Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

Лекция 5.

Тема: Терминология гимнастики. Правила гимнастической терминологии.

Значение терминологии в гимнастике, характеристика гимнастической терминологии

Краткая аннотация к лекции.

Значение терминологии в гимнастике, характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения). Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.

Лекция 6.

Тема: Причины травматизма и способы их предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Врачебный контроль и самоконтроль.

Краткая аннотация к лекции.

Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Действия и помощь при получении травмы; нормативно-

правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом. Требования к местам проведения занятий, исправность оборудования. Обучение приёмам страховки и помощи - страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактические и восстановительные мероприятия.

Лекция 7.

Тема: Основные средства гимнастики. Строевые упражнения

Назначение и особенности строевых упражнений, основные термины и понятия строевых упражнений

Краткая аннотация к лекции.

Назначение и особенности строевых упражнений, основные термины и понятия строевых упражнений. Основные группы строевых упражнений: строевые приемы (команды в строю, повороты на месте и в движении, расчеты); построения и перестроения (в колонну по одному, по два, по три и т.д. и в шеренги, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно, из одной шеренги в две и обратно, перестроение из двух шеренг в два круга, перестроение из одной шеренги в три уступами и обратно, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и т.д. Передвижения (в обход в ходьбе и беге, передвижение в колонне по одному, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» и т.д.); размыкания и смыкания разными способами. Методические указания. Практика их выполнения и проведения.

Лекция 8.

Тема: Основные средства гимнастики. Обще развивающиеся упражнения

Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений. Практика их выполнения и проведения.

СЕМЕСТР 2

Лекция 1.

Тема: Прикладные упражнения

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика прикладных упражнений. Виды ходьбы, бега, прыжков. Ползания и лазания (по гимнастической стенке и канату различными способами, по горизонтальной и наклонной скамейке различными способами, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, бревно, коня и другие препятствия). Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения.

Лекция 2.

Тема: Вольные упражнения Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений.

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений.

Лекция 3.

Тема: Основы хореографии. Индивидуальные и групповые вольные упражнения. Практика их выполнения

Краткая аннотация к лекции.

Основы хореографии. Позиции, основные движения. Индивидуальные и групповые вольные упражнения. Практика их выполнения.

Лекция 4.

Тема: Упражнения мужского многоборья. Упражнения на параллельных брусьях. Характеристика упражнений. Статические упражнения. Упоры и висы. Причины травматизма, профилактика. Страховка и помощь.

Краткая аннотация к лекции.

Упражнения на брусьях параллельных. Характеристика упражнений. Упоры и висы. Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь.

Лекция 5.

Тема: Упражнения на параллельных брусьях. Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Причины травматизма, профилактика. Страховка и помощь.

Краткая аннотация к лекции.

Упражнения на брусьях параллельных. Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь.

Лекция 6.

Тема: Упражнения мужского многоборья. Упражнения на перекладине.

Краткая аннотация к лекции.

Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах. Причины травматизма, профилактика. Страховка и помощь.

Лекция 7.

Тема: Упражнения на перекладине. Упоры.

Краткая аннотация к лекции.

Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки. Причины травматизма, профилактика, страховка и помощь.

Лекция 8.

Тема: Упражнения женского многоборья. Упражнения на брусьях разной высоты.

Краткая аннотация к лекции.

Упражнения на брусьях разной высоты. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д. Причины травматизма. Страховка и помощь.

СЕМЕСТР 3

Лекция 1.

Тема: Прикладные упражнения. (Программа СОШ по разделу «Прикладные виды гимнастики» - старший школьный возраст)

Краткая аннотация к лекции.

Прикладные упражнения. Прикладной характер упражнений. Анализ Программы СОШ по разделу Прикладные виды гимнастики для старшего школьного возраста. Разновидности и особенности выполнения

- переноски грузов
- ползания по - пластунски

Практика их выполнения и проведения.

Лекция 2.

Тема: Упражнения женского многоборья. Упражнения на бревне.

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полу шпагат, упоры, прыжки, соскоки. Причины травматизма, профилактика. Страховка и помощь.

Лекция 3.

Тема: Упражнения художественной гимнастики с предметами и без

Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики. Упражнения без предмета

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики. Упражнения без предмета (разновидности шагов и бега, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия и повороты, прыжки, элементы народных и бальных танцев). Упражнения ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.

Лекция 4.

Тема: Упражнения художественной гимнастики. Упражнения с предметами (скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой).

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики. Упражнения с предметами (скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой). Практика выполнения упражнений и их проведения.

Лекция 5.

Тема: Опорные прыжки Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Прикладные опорные прыжки

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения прикладных опорных прыжков. Методика обучения. Страховка и помощь.

Лекция 6.

Тема: Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Спортивные прыжки способом «ноги врозь» (через коня и козла).

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения опорных прыжков способом «ноги врозь». Методика обучения. Страховка и помощь.

Лекция 7.

Тема: Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Спортивные прыжки способом «согнув ноги», боком (через коня и козла).

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения прикладных опорных прыжков способом «согнув ноги». боком. Методика обучения. Страховка и помощь.

Лекция 8.

Тема: Основы акробатики (старший школьный возраст). Основные акробатические упражнения

Краткая аннотация к лекции.

Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений. Причины травматизма, профилактика. Страховка и помощь. Основные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.

СЕМЕСТР 4

Лекция 1.

Тема: Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.

Краткая аннотация к лекции.

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.

Лекция 2.

Тема: Методика обучение гимнастическим упражнениям

Краткая аннотация к лекции.

Методы и методика – отличительные особенности понятий. способ, метод как прием, посредством которого педагог передает знания и формирует умения, методика как путь, последовательность обучения. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. Методика организации страховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений.

Лекция 3.

Тема: Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» (примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.).

Краткая аннотация к лекции.

Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС, инвариативная (базовая) и вариативная части. Задачи, содержание и методические особенности обучения гимнастическим упражнениям на разных ступенях общеобразовательной школы с учетом возрастных особенностей учеников младшего, среднего, старшего школьного возраста. Составление комплексов гимнастических упражнений для развития физических и двигательных-координационных качеств (сила, гибкость, ловкость) школьников разных возрастов с учетом сенситивных периодов их развития. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

Лекция 4.

Тема: Урочные формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики в школе

Краткая аннотация к лекции.

Особенности школьного урока физической культуры. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Классификация уроков. Структура урока:

подготовительная, основная и заключительная часть урока. Выбор средств, плотность урока. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. Методика составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе.

Лекция 5.

Тема: Внеурочные формы физического воспитания

Краткая аннотация к лекции.

Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки.

Лекция 6.

Тема: Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта

Краткая аннотация к лекции.

Понятие, основные функции и общая структура соревнований по гимнастическим видам спорта. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Характер, виды спортивных соревнований и способы их проведения.

Правила соревнований по гимнастике, их значение и функции. Специальные требования к выполнению соревновательных упражнений. Классификация соревновательных упражнений.

Судейство соревнований и система оценивания соревновательных упражнений. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований. Судейские бригады. Запрещенные движения и дисциплинарные взыскания.

Лекция 7.

Тема: Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания

Краткая аннотация к лекции.

Оздоровительная гимнастика: основные характеристики и отличительные особенности от других видов. Методические особенности гимнастики, принципы, средства и методы проведения занятий оздоровительной гимнастикой. Применение средств оздоровительных видов гимнастики в школьной практике для решения разнообразных задач физического воспитания. Гигиеническая гимнастика и ее разновидности (утренняя, вечерняя, в режиме трудового (производственная гимнастика) и учебного дня). Современные виды оздоровительной двигательной активности и их классификация по разным основаниям. Программы базовой (классической) и танцевальной аэробики, программы силовой направленности, на основе популярных восточных учений, оздоровительно-коррекционные программы, на основе единоборств, аква-аэробика, виды с использованием специального оборудования (кардио - и силовые тренажеры; степ-платформы; фитболы; бодибары и грифы для памп-аэробики; слайдеры; эспандеры, резиновые амортизаторы и эластичные ленты; Core-платформы; BOSU; TRX-петли; батуты для джампинга и т.д.).

Лекция 8.

Тема: Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики

Краткая аннотация к лекции.

Нагрузка: объем, интенсивность, величина. Оздоровительный эффект физической тренировки: создание анаболического эффекта, тренировка мышечной системы,

улучшение состояния пищеварительной системы, очищение организма, улучшение состояния позвоночника, координация локомоторного аппарата, создание положительного психофизиологического эффекта. Распределение в занятии различных по нагрузке упражнений и соединений; управление нагрузкой на занятиях; подбор и использование комплексов упражнений для развития различных физических качеств; организационно-методическая характеристика подготовительной, основной и заключительной частей занятия оздоровительной гимнастикой; регулирование нагрузки с учетом физических возможностей, возрастных особенностей, актуального состояния психического и физического здоровья.

Антропометрические измерения; физические и функциональные тесты; метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 1

Практическое занятие 1.

Тема: Залы, гимнастические площадки, оборудование для СОШ.

Перечень заданий:

1. Работа по теме «Залы, гимнастические площадки, оборудование для СОШ».
2. Инспектирование гимнастического зала на предмет комплектации:
 - гимнастические площадки
 - гимнастическое оборудование
 - гимнастический инвентарь
3. Рефлексия. Гимнастическое оборудование с учетом возраста обучающихся

Практическое занятие 2.

Тема: Основные средства гимнастики. Строевые упражнения

Назначение и особенности строевых упражнений, основные термины и понятия строевых упражнений

Перечень заданий:

1. Разбор основных понятий строя: колонна, шеренга, интервал, дистанция, фланги.
2. Классификации строевых упражнений движения
3. Практическое выполнение строевых приемов, элементов построений, перестроений, передвижений:
 - построения и перестроение на месте и в движении
 - передвижения: в обход, противходом, змейкой, по диагонали
 - размыкания
4. Методические указания
5. ОРУ без предметов

Практическое занятие 3.

Тема: Основные средства гимнастики. Обще развивающиеся упражнения

Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал.

Перечень заданий:

1. Разбор основных требований к составлению комплексов общеразвивающих упражнений, правил подбора упражнений, методики проведения ОРУ
2. Разбор особенностей проведения ОРУ с предметами
3. Разбор особенностей проведения ОРУ в парах, в тройках, в движении, под музыку – методика проведения комплекса упражнений.
4. Практическое выполнение ОРУ

Практическое занятие 4.

Тема: Прикладные упражнения.

Характеристика прикладных упражнений. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения.

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Характеристика прикладных упражнений: виды ходьбы, бега, прыжков
2. Техника выполнения основных прикладных упражнений.
3. Практическое выполнение упражнений

Практическое занятие 5.

Тема: Прикладные упражнения. Упражнения в лазании

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Классификация упражнений в лазании
2. Выполнение упражнений в лазании одноименным способом по горизонтальной и вертикальной опоре
3. Выполнение упражнений в лазании разноименным способом по горизонтальной и вертикальной опоре
4. Лазание в простых висах и упорах
5. Перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, бревно, коня и другие препятствия
6. Методические указания

Практическое занятие 6.

Тема: Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений для развития равновесия
 - статических
 - динамических
 - комбинированных
2. Практическое выполнение упражнений для развития равновесия
3. Выполнение упражнений с преодолением препятствий, переноске груза на ограниченной опоре
4. Расхождение вдвоем на ограниченной опоре
5. Методические указания

Практическое занятие 7.

Тема: Акробатические упражнения

Перечень заданий:

1. Разбор элементов акробатики и назначение акробатических упражнений.
2. Комплекс ОРУ, с акцентом на группы мышц шеи и спины, предплечья, кисти.
3. Практическое выполнение подводящих упражнений
4. Разбор техники выполнения, методики обучения, методические указания.

Практическое занятие 8.

Тема: Основы акробатики (Программа СОШ по разделу Акробатика младший школьный возраст)

Перечень заданий:

1. Разбор элементов Программы СОШ по разделу Акробатики в младшем школьном возрасте.
2. Комплекс ОРУ, с акцентом на группы мышц шеи и спины, предплечья, кисти.

3. Практическое выполнение разучиваемых упражнений
4. Разбор техники выполнения, методики обучения, методические указания.

Практическое занятие 9.

Тема: Основы акробатики (Программа СОШ по разделу Акробатика средний школьный возраст).

Перечень заданий:

1. Разбор элементов Программы СОШ по разделу Акробатики в среднем школьном возрасте.
2. Комплекс ОРУ, с акцентом на группы мышц шеи и спины, предплечья, кисти.
3. Практическое выполнение
 - перекатов
 - кувырков
 - акробатических стоек
 - равновесий
4. Разбор техники выполнения, методические указания.

СЕМЕСТР 2

Практическое занятие 1.

Тема: Прикладные упражнения. Лазание по канату. Занятие проводится в зале гимнастики

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Характеристика и назначение упражнений в лазании по канату.
2. Комплекс ОРУ.
3. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений в лазании по канату в 2,3-приема.
4. Разбор техники, методики обучения, методические указания
5. ОФП

Практическое занятие 2.

Тема: Хореография. Индивидуальные и групповые вольные упражнения. Практика их выполнения

Перечень заданий:

1. Работа по теме Хореографическая подготовка гимнастов.
2. Изучение хореографических позиций рук и ног
3. Выполнение разминочного комплекса

Практическое занятие 3.

Тема: Упражнения мужского многоборья. Упражнения на параллельных брусьях
Статические упражнения. Упоры и висы. Страховка и помощь. Занятие проводится в зале гимнастики

Перечень заданий:

1. Разбор причин травматизма, обеспечение безопасности при занятиях на брусьях.
2. Разбор упражнений: характеристика и назначение статических упражнений на параллельных брусьях: простые, смешанные висы, простые, смешанные упоры: упоры на предплечьях, руках, упор углом, горизонтальный упор на прямых руках,
3. Комплекс ОРУ, с акцентом на группы спины, предплечья, кисти.
4. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений.
5. Разбор методики обучения, методические указания.
6. ОФП

Практическое занятие 4.

Тема: Упражнения на параллельных брусьях.

Простые динамические упражнения: кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь.

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений: характеристика и назначение динамических упражнений на параллельных брусьях: передвижения, маховые упражнения, соскоки, сгибание и разгибание рук в упоре.
2. Комплекс ОРУ, с акцентом на группы спины, предплечья, кисти.
3. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений.
4. Разбор методики обучения, методические указания.
5. ОФП

Практическое занятие 5.

Тема: Упражнения мужского многоборья.

Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений Висы. Страховка и помощь.

Перечень заданий:

1. Разбор причин травматизма, обеспечение безопасности при занятиях на перекладине.
2. Разбор упражнений: характеристика и назначение упражнений на перекладине: висы, подтягивание из виса, махи.
3. Разминочный комплекс.
4. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений на перекладине
5. Разбор методики обучения, методические указания.

Практическое занятие 6.

Тема: Упражнения на перекладине. Упоры. Страховка и помощь.

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений: характеристика и назначение упражнений на перекладине
 - упоры
 - подъем разгибом
 - подъем правой (левой) из виса стоя согнувшись
 - подъемы переворотом в упор
2. Разминочный комплекс.
3. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений на перекладине
4. Разбор методики обучения, методические указания.

Практическое занятие 7.

Тема: Упражнения на перекладине. Простейшие переходы, соскоки. Страховка и помощь.

Перечень заданий:

1. Разминочный комплекс.
2. Выполнение простейших переходов из виса в упор и наоборот
3. Практическое выполнение простейшей комбинации на перекладине
4. Методические указания

Практическое занятие 8.

Тема: Упражнения женского многоборья. Упражнения на брусьях разной высоты.

Основные упражнения: висы, размахивания, соскок и т.д. Страховка и помощь

Перечень заданий:

1. Разбор причин травматизма, обеспечение безопасности при занятиях на брусьях.
2. Разбор упражнений: характеристика и назначение статических упражнений на параллельных брусьях: простые, смешанные висы, размахивания.
3. Комплекс ОРУ, с акцентом на группы спины, предплечья, кисти.
4. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений.

5. Разбор методики обучения, методические указания.
6. ОФП

Практическое занятие 9.

Тема: Упражнения женского многоборья.

Упражнения на брусьях разной высоты.

Основные упражнения: упоры, размахивания, подьёмы, соскок и т.д. Страховка и помощь

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений: характеристика и назначение упражнений - упоры
 - подъем разгибом
 - подъем правой (левой) из виса стоя согнувшись
 - подъемы переворотом в упор
2. Разминочный комплекс.
3. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений на перекладине
4. Разбор методики обучения, методические указания.

СЕМЕСТР 3

Практическое занятие 1.

Тема: Прикладные упражнения. (Программа СОШ по разделу прикладные виды гимнастики:

- переноска грузов
- ползание по – пластунски)

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений: характеристика и назначение упражнений в поднимании и переноске груза. Обеспечение безопасности.
2. Комплекс ОРУ с гантелями.
3. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений по переноске груза
4. Разбор методики обучения, методических указаний.
5. ОФП

Практическое занятие 2.

Тема: Упражнения женского многоборья. Упражнения на бревне.

Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Страховка и помощь. Занятие проводится в зале гимнастики

Перечень заданий:

1. Разбор причин травматизма, обеспечение безопасности при занятиях на гимнастическом бревне.
2. Разбор упражнений: характеристика и назначение упражнений на бревне
 - вскоки
 - передвижения: виды ходьбы, танцевальные шаги, бег
 - повороты: стоя и в приседе на двух, одной ноге
3. Выполнение разминочного комплекса ОРУ
4. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений:
 - на полу
 - на гимнастической скамейке
 - на низком бревне
 - на высоком бревне
5. Разбор методики обучения, методические указания при работе на гимнастическом бревне.
6. ОФП

Практическое занятие 3.

Тема: Упражнения на бревне. Основы техники упражнений. Равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки. Страховка и помощь.

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений: характеристика, методика обучения вскокам на бревне и соскокам, упорам, полушпагатам, подскокам, прыжкам
2. Выполнение разминочного комплекса ОРУ.
3. Практическое выполнение подводящих, основных упражнений
4. Разбор методики обучения, методические указания при работе на гимнастическом бревне.
5. ОФП

Практическое занятие 4.

Тема: Упражнения художественной гимнастики с предметами и без

Характеристика и назначение упражнений художественной гимнастики.

Упражнений без предмета (разновидности шагов и бега, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи, равновесия и повороты, прыжки, элементы народных и бальных танцев).

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений художественной гимнастики без предметов
2. Выполнение разминочного комплекса с элементами хореографии.
3. Практическое выполнение упражнений без предметов с элементами равновесия, поворотов, элементов народных и бальных танцев
4. Разбор методики обучения, методические указания

Практическое занятие 5.

Тема: Упражнения с предметами (скалкой, мячом, обручем, булавами, лентой).

Практика выполнения упражнений и их проведения. Упражнения ритмической гимнастики. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой.

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений художественной гимнастики с предметами: скалкой, мячом, лентой
2. Выполнение разминочного комплекса – ритмической гимнастики
3. Практическое выполнение упражнений скалкой, мячом, лентой
4. Разбор методики обучения, методические указания

Практическое занятие 6.

Тема: Опорные прыжки Характеристика и классификация опорных прыжков. Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Прикладные опорные прыжки.

Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле. Практика их выполнения. Занятие проводится в зале гимнастики

Перечень заданий:

1. Разбор причин травматизма, обеспечение безопасности при занятиях опорными прыжками.
2. Разбор методики обучения опорным прыжкам.
3. Выполнение разминочного комплекса ОРУ
4. Практическое выполнение заданий с методической последовательности:
 - приземление
 - наскок на мостик, отталкивание
 - разбег, наскок на мостик, отталкивание
 - толчок руками
 - толчок, полет после толчка руками, приземление

- разбег, наскок на мостик, отталкивание, полет до толчка руками, толчок, полет после толчка руками, приземление
- 5. Разбор методики обучения, методические указания
- 6. ОФП

Практическое занятие 7.

Тема: Техника выполнения опорных прыжков. Спортивные прыжки способом «ноги врозь» (через коня и козла). Практика их выполнения.

Перечень заданий:

1. Разбор техники выполнения, методики обучения прыжку способом «ноги врозь»
2. Выполнение разминочного комплекса ОРУ
3. Практическое выполнение прыжка в методической последовательности:
 - приземление, подводящие упражнения на скамье, горке матов
 - наскок на мостик, отталкивание
 - разбег, наскок на мостик, отталкивание
 - толчок руками
 - толчок, полет после толчка руками, приземление
 - разбег, наскок на мостик, отталкивание, полет до толчка руками, толчок, полет после толчка руками, приземление
4. Методические указания
5. ОФП

Практическое занятие 8.

Тема: Техника выполнения опорных прыжков. Страховка и помощь. Спортивные прыжки способом «согнув ноги», боком (через коня и козла). Соскоки и вскоки, прыжки в глубину. Подводящие упражнения на скамье, горке матов, подкидном мостике, гимнастическом козле. Практика их выполнения.

Перечень заданий:

1. Разбор техники выполнения, методики обучения прыжку способом «ноги врозь»
2. Выполнение разминочного комплекса ОРУ
3. Практическое выполнение прыжка в методической последовательности:
 - приземление, подводящие упражнения на скамье, горке матов
 - наскок на мостик, отталкивание
 - разбег, наскок на мостик, отталкивание
 - толчок руками
 - толчок, полет после толчка руками, приземление
 - разбег, наскок на мостик, отталкивание, полет до толчка руками, толчок, полет после толчка руками, приземление
4. Методические указания
5. ОФП

Практическое занятие 9.

Тема: Основы акробатики (старший школьный возраст).

Основные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.

Перечень заданий:

1. Комплекс ОРУ в аэробном режиме.
2. Разбор техники выполнения акробатических упражнений кувырков вперед, назад, длинного кувырка вперед, акробатических стойки и переворотов, шпагатов, мостов, равновесий
3. Составление акробатической комбинации
4. Методические указания

СЕМЕСТР 4

Практическое занятие 1.

Тема: Методика обучение гимнастическим упражнениям.

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Методика обучение гимнастическим упражнениям
2. Обучение кувырку вперед в дидактической последовательности:
 - этап ознакомления с изучаемым упражнением
 - этап разучивания упражнения
 - этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения
 - правила страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений
3. Разбор алгоритма формирования техники кувырка вперед в дидактической последовательности
4. Рефлексия. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Практическое занятие 2.

Тема: Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» (примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» в СОШ:
 - строевые и ОРУ, терминология
 - прикладные виды гимнастики
 - основы акробатики
 - упражнения мужского и женского многоборья (упражнения на снарядах)
 - опорные прыжки
2. Составление кластера Программы по разделу Гимнастика в СОШ

Практическое занятие 3.

Тема: Урочные формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку.

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Урок – основная форма занятий ФК в СОШ. Структура урока.
2. Проведение педагогического анализа урока гимнастики по рекомендуемой схеме.
3. Понятие плотности урока, проведение хронометража урока
4. Знакомство и составление конспекта урока по гимнастике в СОШ, составленной по традиционной форме.

Практическое занятие 4.

Тема: Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Перечень заданий:

1. Разбор форм проведения внеурочных форм занятий гимнастикой
 - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня
 - физкультурно-массовые мероприятия

- спортивные соревнования
- 2. Практическое выполнение комплексов
 - утренней гимнастики
 - физкультминутки
 - упражнений на осанку
 - оздоровительной гимнастики для глаз
- 3. Методические указания

Практическое занятие 5.

Тема: Оздоровительные виды гимнастики и их место в системе физического воспитания

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Оздоровительное значение нетрадиционных видов гимнастики.
2. Гимнастика для глаз
3. Дыхательная гимнастика
4. Стретчинг
5. Шейпинг
6. Методические указания

Практическое занятие 6.

Тема: Современные виды оздоровительной аэробики. Технология проведения занятий оздоровительной аэробикой

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Оздоровительная аэробика как оздоровительное средство ФК.
2. Знакомство со структурой занятия оздоровительной аэробикой
3. Знакомство и разучивание базовых элементов оздоровительной аэробики
4. Выполнение сжатого комплекса занятия оздоровительной аэробикой
5. Методические указания

Практическое занятие 7.

Тема: Оздоровительная аэробика с нестандартным спортивным оборудованием

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Оздоровительное значение занятий оздоровительной аэробикой
2. Фитбол гимнастика
3. Степ аэробика
4. Методические указания

Практическое занятие 8.

Тема: Современные виды оздоровительной двигательной активности. Танцевальные направления оздоровительной аэробики

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Оздоровительное значение занятий оздоровительной аэробикой
2. Танцевальные направления оздоровительной аэробики
 - Латина - аэробика
 - Фанк-аэробика
 - Боди-балет и др.
- 3.

Практическое занятие 9.

Тема: Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Функциональные пробы, как показатель уровня функционального развития ССС и дыхательной системы.
2. Физическая подготовленность. Тесты для определения уровня физической подготовленности при занятиях оздоровительными видами гимнастики.
3. Методические указания

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

Учебным планом не предусмотрено

3.7. Самостоятельная работа студентов

1. Работа с учебной, научно-методической литературой, интернет-источниками
2. Посещение учебных, тренировочных занятий по гимнастике в образовательных организациях общего и дополнительного образования.
3. Видео просмотры урочных и внеурочных форм занятий по гимнастике

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и итогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебник для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598668> (дата обращения: 26.03.2026).
2. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 26.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Ветрова, Ирина Владимировна Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебное пособие / И. В. Ветрова ; Красноярский государственный педагогический университет. - Красноярск : КГПУ, 2018. - 252 с. - Библиогр.: с. 250-251. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/8606/read.php> (дата обращения: 26.03.2026) . - ISBN 978-5-00102-230-5. - Текст : электронный
4. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588874> (дата обращения: 26.03.2026).

5.2. Дополнительная литература

1. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания : учебное пособие / Н. А. Баженова, Е. О. Седалищева ; Алтайская гос. пед. акад. - Барнаул : [б. и.], 2012. - 123 с. : ил. - Библиогр.: с. 121. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/2870/read.php> (дата обращения: 26.03.2026) . - ISBN 978-5-88210-500-5. - Текст : электронный

2. Шкляр, С.В. Прикладная физическая культура. Основная гимнастика : учебно-методический комплекс / С. В. Шкляр ; Новосибирский гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2017. - 116 с. : ил., табл. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/6020/read.php> (дата обращения: 26.03.2026) . - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВО "НГПУ" на 2012-2017 гг. - ISBN 978-5-00104-126-9. - Текст : электронный

3.

4.

5.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <https://studfile.net/preview/2789613/> Терминология
2. <https://www.uchmet.ru/library/material/163961/100008/> Причины травматизма на занятиях по гимнастике и меры их предупреждения
3. <https://studopedia.info/4-115647.html> Структура урока по гимнастике
4. <https://studfile.net/preview/5998609/> Анализ урока по гимнастике
5. https://studopedia.ru/7_28144_plotnost-uroka-fizicheskoy-kulturi.html Плотность урока.

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Рукопт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.ru>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус 1, аудитория 314 (спортзал), учебный корпус 3, аудитория 412, 414.

Зал гимнастики МБОУ ДО ДЮСШ №1 (на основании договора)

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина /семестры	ЛК	Пр	КС Р	Виды текущей аттестационной работы.	Максим Кол-во баллов (норматив)	Поощрения	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин.бал)
Гимнастика с методикой преподавания <i>Семестры</i> 1, 3	16	18	2	1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа - на практических занятиях 4. КСР <u>Формы контрольных мероприятий:</u> - Тестирование - Контрольная работа <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Презентация по темам курса 2. Доклад	8 9 5*9=45 1*5=5 5 5 10 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Зачет Допуск к зачету-50% (38.5б.). «автомат» - 70% (53,9 б.)
				Итого: 77 б (без компенсационных)				

[illegible]

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
при необходимости внесения изменений на следующий год –
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и послитогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств(ФОС) по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля(текущего, промежуточного, послитогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 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

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся
--	--

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: Типовые тестовые задания, Типовая контрольная работа

3.2. Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

1 семестр

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Типовой тест

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 мин.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Выделить правильный ответ:

1. Система физического воспитания это:

- а) Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.
- б) Мировоззренческие установки, направленные на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.
- в) Физическое воспитание, которое осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.).
- г) Программно-нормативные основы системы физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: обще подготовительном и специализированном.

2. Исторически развитие гимнастики обусловлено

- а) всесторонним развитием общества
- б) потребность общества в здоровой нации
- в) военно-прикладной направленностью
- г) потребностью общества в гармонически развитой личности

3. Гимнастика включает в себя

- а) оздоровительные виды
- б) эстетичные виды
- в) спортивные виды
- г) образовательно-развивающие виды

4. Причиной травм на занятиях гимнастикой не являются

- а) неустойчивое оборудование
- б) отсутствие разминки
- в) яркая косметика
- г) влажные ладони

5. В непредвиденной, аварийной ситуации следует

- а) сообщить администрации о травме, вызвать скорую помощь
- б) оказать доврачебную помощь, вызвать скорую помощь
- в) оказать доврачебную помощь, сообщить администрации о травме
- г) вызвать скорую помощь

6. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- а) остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности
- б) теплые ванночки, компресс
- в) покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу
- г) госпитализация

7. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь
- б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение
- в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
- г) госпитализация

8. Что такое метод обучения?

- а/ исследование
- б/ путь достижения
- в/ способ, прием, посредством которого педагог передает знания и формирует умения.
- г/ средство для реализации поставленных задач

9. Что такое методика обучения?

- а) специальное упражнение для совершенствования техники
- б) процесс, направленный на применение технических средств обучения
- в) последовательность
- г) совокупность психолого – педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения.

10. Физическое упражнение это:

- а) Двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.
- б) Трудовое действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.
- в) Конкретное двигательное действие, специально организованное для решения задач трудового воспитания в соответствии с его закономерностями.
- г). Физкультурное действие, специально организованное для решения задач воспитания в соответствии с его закономерностями.

2 семестр

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Типовой тест

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 мин.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Выделить правильный ответ:

1. *Физическое здоровье – это:*

- а) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- б) способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
- в) моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
- г) биологический возраст

2. *Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:*

- а) утреннюю гимнастику
- б) основную гимнастику
- в) прикладную гимнастику
- г) спортивную

3. *Спортивными видами гимнастики не являются:*

- а/ атлетическая гимнастика
- б/ акробатика
- в/ художественная гимнастика
- г/ аэробика

4. *Упражнениями мужского многоборья являются*

- а) упражнения на параллельных брусьях
- б) упражнения на перекладине
- в) упражнения на разновысоких брусьях
- г) вольные упражнения

5. *Дайте определение понятию «самоконтроль»*

- а) способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
- б) система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок
- в) профилактика заболеваний;
- г) реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа

6. *Упражнениями женского многоборья являются*

- а) упражнения на бревне

- б) упражнения на перекладине
- в) упражнения на разновысоких брусьях
- г) вольные упражнения
- 7. *Главной причиной нарушения осанки является:*
 - а) долгое пребывание в положении сидя за партой
 - б) малоподвижный образ жизни
 - в) привычка носить сумку на одном плече
 - г) слабость мышц спины
- 8. *Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...*
 - а) скоростных упражнений
 - б) упражнений «на гибкость»
 - в) силовых упражнений
 - г) упражнений на «выносливость»
- 9. *Упражнениями художественной гимнастики являются*
 - а) упражнения с предметами
 - б) упражнения без предметов
 - в) акробатические упражнения
 - г) упражнения силовой направленности
- 10. *Программа в СОШ по разделу Опорные прыжки включает себя*
 - а) прикладные опорные прыжки
 - б) спортивные прыжки
 - в) перекидные прыжки
 - г) прыжки способом «ноги врозь»

3 семестр

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Типовой тест

Тема: Тестирование с выбором правильного ответа.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 мин.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Выделить правильный ответ:

1. *Каковы цели занятий гимнастикой:*

- а) направлены на решение оздоровительных задач
- б) направлены на достижение спортивного результата
- в) соперничество
- г) коррекция фигуры

2. *В чем заключается профессионально-прикладная физическая подготовка педагога*

- а) развитие двигательных способностей;
- б) достижение наивысших результатов;
- в) овладение знаниями и умениями основных двигательных действий
- г) овладение знаниями «Теории и методики физического воспитания»

3. *Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?*

- а) генетика человека
 - б) состояние окружающей среды
 - в) образ жизни
 - г) уровень развития здравоохранения
4. *Последовательность действий при формировании двигательного навыка*
- а) знания-умения-навык
 - б) знания-умения – совершенствование
 - в) формирование-закрепление-совершенствование
 - г) все последовательные действия верны
5. *Методами обучения не являются*
- а) словесные методы
 - б) анализа
 - в) строго-регламентированного упражнения
 - г) показа
6. *Формами занятий гимнастикой являются*
- а) урочные формы
 - б) внеурочные формы
 - в) оздоровительные формы
 - г) спортивные соревнования
7. *Программа в СОШ по разделу Акробатика включает*
- а) кувырки
 - б) стойки
 - в) перемещения
 - г) равновесия
8. *Упражнениями художественной гимнастики с предметами не являются*
- а) упражнения со скакалкой
 - б) упражнения с мячом
 - в) упражнения с гимнастическими палками
 - г) упражнения с лентой
9. *Последовательность обучения опорным прыжкам*
- а) разбег-отталкивание от снаряда - постановка рук- приземление
 - б) приземление- постановка рук -отталкивание от снаряда- разбег
 - в) постановка рук -отталкивание от снаряда- разбег- приземление
 - г) отталкивание от снаряда- разбег- приземление-постановка рук
10. *Программа в СОШ по разделу Опорные прыжки включает себя*
- а) прикладные опорные прыжки
 - б) спортивные прыжки
 - в) перекидные прыжки
 - г) прыжки способом «согнув ноги»

4 семестр

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Типовой тест

Тема: Тестирование с выбором правильного ответа.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;

- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Выделить правильный ответ:

1. *Что является основными задачами самоконтроля?*

- а) осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания
- б) контролировать выполнение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований
- в) способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
- г) пропаганда здорового образа жизни

2. *Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?*

- а) 60-80 уд. /мин
- б) 80-90
- в) 90-100
- г) 50-60

3. *К педагогическому анализу урока по гимнастике не относятся*

- а) пульсометрия
- б) хронометраж
- в) тестирование
- г) наблюдение

4. *Структура урока включает себя:*

- а) вводную часть
- б) подготовительную часть
- в) основную
- г) заключительную

5. *Гимнастика способствует развитию*

- а) гибкости
- б) быстроты
- в) силы
- г) выносливости

6. *Исключить*

- а) гигиеническая гимнастика
- б) физкульт пауза
- в) производственная гимнастика
- г) функциональный тренинг

7. *Исключить*

- а) День спорта славянских народов
- б) День спорта африканских народов
- в) День спорта кавказских народов
- г) День здоровья

8. *Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...*

- а) скоростных упражнений
- б) упражнений «на гибкость»

в) силовых упражнений

г) упражнений на «выносливость»

9. Современными видами оздоровительной гимнастики не являются

а) кроссфит

б) степ-аэробика

в) атлетическая гимнастика

г) бодибилдинг

10. Спортивными видами гимнастики не являются:

а) атлетическая гимнастика

б) акробатика

в) художественная гимнастика

г) аэробика

1 семестр

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания, умения и навыки основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, в том числе по технике выполнения гимнастических и прикладных упражнений, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях, умениях, навыках основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания:

1. Составление Инструкции по Охране труда при организации и проведении занятий по гимнастике в СОШ.
2. Прикладная гимнастика. Демонстрация элементов школьной программы

2 семестр

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания, умения, навыки основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, в том числе по технике выполнения гимнастических и прикладных упражнений, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях, умениях, навыках основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания:

1. Выполнение зачетной комбинации упражнений мужского многоборья. Демонстрация элементов
2. Выполнение зачетной комбинации упражнений женского многоборья. Демонстрация элементов

3 семестр

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания, умения, навыки основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, в том числе по технике выполнения гимнастических и прикладных упражнений, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях, умениях, навыках основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания:

1. Выполнение зачетной комбинации на бревне. Демонстрация элементов
2. Опорный прыжок. Демонстрация техники
3. Зачетная комбинация по акробатике. Демонстрация техники элементов

4 семестр

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа.

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2.; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 мин.

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания, умения, навыки основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, в том числе по технике выполнения гимнастических и прикладных упражнений, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях, умениях, навыках основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Типовые контрольные задания:

1. Проектирование конспекта урока по гимнастике.
2. Проведение педагогического анализа урока по гимнастике
3. Проектирование конспекта внеурочного спортивно-оздоровительного мероприятия по гимнастике.

3.3. Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (1, 3 сем.) и экзамена (2, 4 сем.).

4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Примерные вопросы и задания к зачету

1 семестр

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания
2. Задачи и методические особенности гимнастики.
3. Исторический обзор развития гимнастики
4. Закономерности развития гимнастики.
5. Классификация видов гимнастики. Оздоровительные виды гимнастики. Составьте комплекс занятия одного из видов оздоровительной гимнастики.
6. Классификация видов гимнастики. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Приведите примеры. Дайте анализ программы по разделу Гимнастики в СОШ.
7. Классификация видов гимнастики. Спортивные виды гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
8. Характеристика основных средств гимнастики, методы их использования на занятиях гимнастикой.
9. Гимнастические залы и оборудование для СОШ. Дайте характеристику оборудования и инвентаря для женских видов гимнастики.
10. Гимнастические залы и оборудование для СОШ. Дайте характеристику оборудования и инвентаря для мужских видов гимнастики.
11. Основные причины травматизма, правила безопасности при их использовании
12. Инструкция по Охране труда для занятий по гимнастике. Структура. Составьте сжатую Инструкцию по охране труда для преподавателя.

13. Инструкция по Охране труда для занятий по гимнастике. Структура. Составьте сжатую Инструкцию по охране труда для обучающегося.
14. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Дайте анализ программы по данному разделу Гимнастика в СОШ.
15. Прикладные упражнения. Упражнения в лазании. Дайте анализ программы по данному разделу Гимнастика в СОШ
16. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений для проведения урока гимнастики.
17. Строевые упражнения, классификация, методика обучения в зависимости от возраста
18. Характеристика и назначение общеразвивающих упражнений. Характеристика терминов общеразвивающих упражнений.
19. Определение понятия «стойки» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
20. Определение понятия «седы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
21. Определение понятия «приседы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
22. Определение понятия «выпады» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
23. Определение понятия «упоры» в ОРУ – характеристика, термины, описание выполнения.
24. Наклоны – характеристика, термины, описание выполнения.
25. «Положения лежа» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения
26. Положения рук и ног и движения ими в ОРУ.
27. Формы, типы и правила записи ОРУ. Текстовая запись ОРУ.
28. ОРУ с предметами (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки), особенности терминологии ОРУ с предметами.
29. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
30. Музыкальное сопровождение при проведении ОРУ.
31. Методика проведения занятий на гимнастической стенке, скамейке и в парах.
32. Характеристика средств формирования рациональной осанки.
33. Акробатические упражнения Характеристика акробатических упражнений, их классификация.

34. Программа СОШ по разделу Акробатика

3 семестр

Примерный перечень вопросов к зачету.

1. Анализ Программы по разделу Прикладные упражнения - старший школьный возраст.
2. Анализ Программы по разделу: Упражнения на бревне.
3. Упражнения женского многоборья. Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег. Страховка и помощь.
4. Упражнения на бревне. Основы техники упражнений. Равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки. Страховка и помощь.
5. Анализ Программы по разделу: Упражнения художественной гимнастики
6. Упражнения художественной гимнастики без предметов. Характеристика и назначение упражнений. Техника выполнения и методика обучения упражнениям без предметов.

7. Упражнения художественной гимнастики с предметами. Характеристика и назначение упражнений. Техника выполнения и методика обучения упражнениям с предметами (скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой).
8. Опорные прыжки. Характеристика и классификация опорных прыжков. Страховка и помощь.
9. Опорные прыжки. Прикладные опорные прыжки: техника выполнения, страховка и помощь
10. Опорные прыжки. Спортивные прыжки способом «согнув ноги», «боком»: техника выполнения, страховка и помощь.
11. Опорные прыжки. Спортивные прыжки способом «ноги врозь»: техника выполнения, страховка и помощь.
12. Формирование гимнастического стиля при выполнении акробатических упражнений и упражнений снарядовой гимнастики.
13. Программа СОШ по разделу Акробатика в старшем школьном возрасте
14. Основы техники выполнения и методики обучения акробатических упражнений (группировка, перекаты, кувырки)
15. Техника выполнения и методика обучения длинному кувырку вперед
16. Основы техники выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям (акробатические стойки).
17. Основы техники выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям (перевороты).
18. Основы техники выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям (мосты, шпагаты, равновесия).
19. Понятие о технике гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
20. Техническая подготовка в гимнастике.

Примерные вопросы и задания к экзамену

2 семестр

Примерный перечень вопросов экзамену

1. Место и значение гимнастики в российской системе физического воспитания.
2. Задачи и методические особенности гимнастики.
3. Классификация видов гимнастики.
4. Основные средства гимнастики
5. Классификация строевых упражнений
6. Программа СОШ по разделу Прикладные упражнения.
7. Методика разучивания прикладных упражнений, дозировка и организационно-методические указания.
8. Основы обучения прикладным упражнениям в ползании и лазании
9. Основы обучения прикладным упражнениям: лазание по канату. Техника выполнения и методика обучения.
10. Основы обучения прикладным упражнениям: переноска грузов.
11. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
12. Программа СОШ по разделу Акробатика
13. Терминология акробатических упражнений.
14. Статические и динамические акробатические упражнения.
15. Основы обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырки)
16. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (акробатические стойки).
17. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (перевороты).
18. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (мосты, шпагаты, равновесия).

19. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
20. Упражнения мужского гимнастического многоборья. Анализ школьной программы.
21. Упражнения женского гимнастического многоборья. Анализ школьной программы.
22. Терминология упражнений на снарядах гимнастического многоборья (висы и упоры, махи и перемахи, подъемы и спады, соскоки).
23. Техника вращательных и маховых движений, методика обучения и правила страховки.
24. Правила записи упражнений на снарядах.
25. Вольные упражнения: основные средства, хореография, правила составления вольных упражнений.
26. Гимнастические залы и оборудование для СОШ. Дайте характеристику оборудования и инвентаря для женских видов гимнастики.
27. Гимнастические залы и оборудование для СОШ. Дайте характеристику оборудования и инвентаря для мужских видов гимнастики.
28. Причины травматизма при организации и проведении занятий на снарядах. Профилактика
29. Основы техники выполнения акробатических упражнений (группировка, перекаты, кувырки)
30. Основы техники выполнения акробатических упражнений (акробатические стойки).
31. Основы техники выполнения акробатических упражнений (перевороты).
32. Основы техники выполнения акробатических упражнений (мосты, шпагаты, равновесия).
33. Правила выполнения вольных упражнений юношам и девушками.
34. Основы техники выполнения упражнений гимнастического мужского многоборья: упражнения на параллельных брусьях.
35. Основы техники выполнения упражнений гимнастического мужского многоборья: упражнения на перекладине.
36. Основы техники выполнения упражнений гимнастического женского многоборья: упражнения на разновысоких брусьях
37. Причины травматизма и способы его предупреждения на уроках гимнастики.
38. Упражнения на параллельных брусьях: страховка и помощь.
39. Упражнения на перекладине: страховка и помощь.
40. Упражнения на брусьях разной высоты и бревне: страховка и помощь.
41. Гимнастическое оборудование и инвентарь. Брусья. Причины и предупреждение травматизма
42. Гимнастическое оборудование и инвентарь. Перекладина. Причины и предупреждение травматизма
43. Причины травматизма на занятиях гимнастики и способы предупреждения.
44. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях гимнастикой.
45. Хореографическая подготовка гимнастов
46. Анализ Программы СОШ по разделу Гимнастика

4 семестр

Примерный перечень вопросов экзамену

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Техническая подготовка в гимнастике.
2. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.

3. Характеристика и содержание этапа ознакомления с техникой гимнастических элементов.
4. Характеристика и содержание этапа совершенствования обучения техники гимнастических элементов.
5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
6. Основы обучения прикладным упражнениям в ползании и лазании (гимнастическая скамейка, канат).
7. Основы обучения прикладным упражнениям: метания и переноска грузов.
8. Основы обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырки)
9. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (акробатические стойки).
10. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (перевороты).
11. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (мосты, шпагаты, равновесия).
12. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья: упражнения на параллельных брусьях и перекладине.
13. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья: упражнения на разновысоких брусьях и бревне.
14. Урок гимнастики в СОШ. Структура урока
15. Характеристика урока гимнастики в школе. Виды уроков гимнастики.
16. Основные задачи урока: образовательные, оздоровительно-развивающие, воспитательные.
17. Организационно-методические условия проведения подготовительной части урока.
18. Задачи, средства и организационно-методические требования к основной части урока.
19. Заключительная часть урока гимнастики в школе, ее значение и содержание.
20. Основные характеристики эффективности урока гимнастики в школе.
Педагогический анализ урока по ФК.
21. Хронометраж и плотность урока как составляющая педагогического анализа урока по ФК
22. Пульсометрия и физиологическая кривая как составляющая педагогического анализа урока по ФК
23. Методика разработки конспекта урока по гимнастике.
24. Внеурочные формы занятий Гимнастикой
25. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
26. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
27. Организация и проведение соревнований по спортивным видам гимнастики.
28. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
29. Правила соревнований по спортивным видам гимнастики, методика судейства (на примере одного из видов гимнастики).
30. Этапы подготовительной работы к соревнованиям по гимнастике.
31. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития
32. Оздоровительный эффект физической тренировки.
33. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.
34. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
35. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой
36. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой. Техника выполнения базовых шагов: характеристика, обучение, безопасность
37. Оздоровительная гимнастика с оборудованием (степ-платформы, фитболы, бодибары, босу и т.д.): виды и методические особенности проведения занятий.

38. Методические особенности использования на занятиях комплексов упражнений на основе восточных систем (хатха-йога, ушу).
39. Методические особенности использования на занятиях комплексов упражнений коррегирующей направленности (пилатесом, калланетикой и др), их оздоровительно-развивающий эффект.
40. Особенности организации и проведения занятий с использованием упражнений шейпинга.
41. Силовые виды оздоровительной гимнастики (атлетическая гимнастика, памп-аэробика, функциональный тренинг, кроссфит, интервальная тренировка и др): содержание занятий и методические особенности.
42. Атлетическая гимнастика в практике занятий со старшими школьниками. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами оздоровительной гимнастики.
43. Специфика обучения в степ-аэробике.
44. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.).
45. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
46. Тестирование функциональных возможностей занимающихся.

4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то он сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета:

Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения индикаторов достижения компетенции	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Сформирована	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирована	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

Оценка за экзамен выставляется с учетом рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов или хочет повысить оценку, то обучающийся сдает экзамен.

Шкала оценивания для экзамена:

Шкала оценивания для экзамена

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/зачет согласно требованиям.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».

6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Время выполнения заданий: не более 30 минут

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-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.

Время выполнения заданий: не более 30 минут

1. Физическое здоровье – это:

- а) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- б) способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.
- в) моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
- г) биологический возраст

2. Инструкция по Охране труда при организации и проведении занятий по гимнастике – документ, который регламентирует

- а) трудоемкость занятий ФК
- б) обеспечение безопасности в образовательном учреждении в целом
- в) обеспечение безопасности на занятиях ФК
- г) методы оценки

3. Причиной травм на занятиях гимнастикой не являются

- а) неустойчивое оборудование
- б) отсутствие разминки
- в) яркая косметика
- г) влажные ладони

4. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении...

- а) скоростных упражнений
- б) упражнений «на гибкость»
- в) силовых упражнений
- г) упражнений на «выносливость»

5. Оздоровительные виды гимнастика включают в себя:

- а) утреннюю гимнастику
- б) основную гимнастику
- в) прикладную гимнастику
- г) спортивную

Ключ к тесту:

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Номер правильного ответа	а	в	а,б,г	б,в	а

Практическое задание.

Составить разминочный комплекс ОРУ для занятий основной гимнастикой

Ключ к практическому заданию

Методические требования
- Комплекс должен состоять из 8-10 упражнений 1-2 упражнения комплекса должны быть упражнения малой активности: упражнения на осанку, дыхание - Последующие упражнения комплекса должны составляться в анатомической последовательности - для мышц шеи - верхнего плечевого пояса - туловища - пояса нижних конечностей - упражнения повышенной активности, силовые или координационные - упражнения на дыхание, осанку. - Предпоследние упражнения-упражнения повышенной активности (прыжки), силовые или координационные упражнения - Последнее упражнение комплекса – упражнение малой активности - Упражнения описываются на 4, 8 счетов - Описание упражнений начинается с и. п. - Первоначально описанию подлежат основные движения, в последующем- движения, дополняющие основное движение - Упражнения должны быть содержательными, координационными - Приветствуется комплекс на основе какого-либо сюжета - Запись комплекса осуществляется в стандартной форме

Задание для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции:

ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3

Время выполнения заданий: не более 30 минут

ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ИПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	<i>Практическое задание 1.</i> Составить план-схему с набором подготовительных упражнений по разделу

	«Основы акробатики» Обучение кувырку: вперед, назад, длинному кувырку вперед (по выбору обучающегося)
ИПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	<i>Практическое задание 2.</i> Составить конспект урока по ФК по разделу «Гимнастика»
ИПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	<i>Практическое задание 3.</i> Спроектировать сценарий внеурочного спортивно-оздоровительного мероприятия, спортивного праздника

Ключ к практическому заданию 1

Методические требования
1. План-схема должна включать в себя 6 этапов обучения - создание целостного представления о технике изучаемого двигательного действия - разминка основных мышц, задействованных в выполнении двигательного действия - упражнения для обучения группировке - упражнения для обучения перекатам в группировке - упражнения для правильной постановки рук - упражнения для эффективного отталкивания ногами 2. Набор упражнений должен соответствовать обучению методом строго регламентированного упражнения (разучивание по частям) 3. Каждый этап должен включать в себя несколько подготовительных и имитационных упражнений 3.В имитационных упражнениях можно использовать спортивный инвентарь, оборудование. 4. Запись конспекта плана-схемы осуществляется в традиционной форме

Ключ к практическому заданию 2

Методические требования
1. Запись конспекта урока должна осуществляться в традиционной форме 2. В конспекте должны найти отражение - решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач - обеспечение безопасности, на основе знаний причин травматизма на занятиях гимнастикой - дидактические принципы обучения - строгое следование методике обучения 3. В конспекте должна быть выдержана структура занятия 4.В разделе ОМУ должны быть указаны возможные ошибки, их предупреждение и исправление 5. Приветствуется тематический урок, использование цифровых технологий и средств оздоровительной гимнастики (базовой аэробики, степ – аэробики...)

Ключ к практическому заданию 3

Методические требования
1. Сюжет должен соответствовать гимнастической тематике. 2. Сценарий должен состоять из 3 частей: - водной - основной - заключительной 3. В конкурсные задания должны быть включены элементы школьной программы по разделу Гимнастика 4. Конкурсные задания должны соответствовать возрасту участников. 5. В мероприятии должны быть задействованы как можно больше участников. 6. Мероприятие должно быть зрелищным, музыкальным. 7. Продолжительность мероприятия не должна превышать 60 мин. 8. Запись сценария осуществляется в свободной форме

Задание для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции:

ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: не более 30 минут

ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровье сберегающие технологии в учебном процессе.	<i>Практическое задание 1.</i> Составить сжатую Инструкцию по охране труда при организации и проведении занятий по плаванию в условиях искусственного водоема
ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	<i>Практическое задание 2.</i> Физическое утомление и переутомление. Составить сравнительный анализ

Ключ к практическому заданию 1

Методические требования
1. Инструкция должна состоять из 5 разделов, включающих в себя - общие требования безопасности - требования безопасности перед началом занятия - требования безопасности во время занятия - требования безопасности в аварийных ситуациях - требования безопасности по окончании занятия 2. В Инструкции должны найти отражения требования безопасности к гимнастическим залам, оборудованию и инвентарю 3. В Инструкции подробно должны быть отражены действия персонала в аварийных ситуациях. 4. Запись Инструкции должна осуществляться в традиционной форме.

Ключ к практическому заданию 2

Методические требования
Сравнительный анализ должен включать в себя:

	Утомление	Переутомление
1 симптомы, внешние признаки		
2 стадии		
3 причины		
4 средства восстановления		
5 профилактические средства		

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
 - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
 - 4 балла – три правильных соответствия;
 - 3 балла – два правильных соответствия;
 - 2 балла – одно правильно соответствие;
 - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
 - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
 - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
 - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
 - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
 - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенции и индикаторов достижения компетенции

Уровни освоения индикатора (ов) достижений компетенции	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех заданий
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность	Хорошо	70-89

	собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения		
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции и индикаторов достижения компетенции (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.