

51.0.18

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
СПФ
Ю.Э. Макаревская
« 01 » _____ 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиКОД
В.П. Ермакова
« 01 » _____ 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Гимнастика и методика преподавания»

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения очная

Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (экзамен)
ОФО								
2	108/3	18	18	-	72	-	-	Зачет с оценкой
3	108/3	18	18	-	45	-	-	Экзамен (27)
Итого:	216/6	36	36	-	117	-	-	Зачет с оценкой/ Экзамен (27)

Сочи 2020 г.

Рабочая программа по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017г. №940

Рабочую программу составила: Тумасян Ю.А. к.п.н., доцент

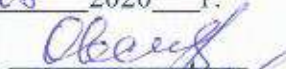


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры Физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Заведующий кафедрой



Овсянникова И.Н.

Руководитель ОПОП



Овсянникова И.Н.

подпись

ФИО

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

(указывается наименование совета направления)

Протокол № 01 от «22» 08 2020 г.

Председатель УМСН



Макаревская Ю.Э.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения



подпись

Васильченко В.В.

ФИО

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от « 01 » 04 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой

Зр. Вр - Емелюковская Т.А.

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от « 29 » августа 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнений и изменений нет

Заведующий кафедрой

Лч А.В.Талекова

Рабочая программа переутверждена на 2023/2024 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от « 29 » 06 2023 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнений и изменений нет

Заведующий кафедрой

Лч А.В.Талекова

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2024 / 2025 учебный год.
В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой 04.03.2024 г.  А.В. Полякова

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 3++	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.1 Тематический план дисциплины	10
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	21
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	22
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	24
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	24
5.3 Особенности преподавания дисциплины	25
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	26
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	27
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» является формирование специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, овладение техникой гимнастических упражнений, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков для обучения различных категорий населения.

Задачи дисциплины:

1. Овладение теоретическими знаниями в области гимнастики;
2. Овладение техникой и методикой обучения гимнастических упражнений;
3. Средствами и методами составления комплексов гимнастических упражнений, умение применять методические знания на практике;
4. Владеть приёмам помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений.
5. Приобретение практического опыта в преподавании разделов гимнастики в общеобразовательной школе.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» является дисциплиной обязательной части блока Б1.0.18

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Общепрофессиональные компетенции	
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Анатомия человека Физиология человека Теория и методика физической культуры Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Психология физической культуры и спорта Биохимия спорта Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Теория и методика спортивной подготовки Единоборства и методика преподавания
ОПК -4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	Теория и методика физической культуры Гимнастика и методика преподавания Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика

	преподавания
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Плавание и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Общепрофессиональные компетенции		
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий	<i>Знать:</i> современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий (З-ОПК-1.1) <i>Уметь:</i> составлять документы оперативного, текущего и перспективного планирования (У-ОПК-1.1) <i>Владеть:</i> технологией практической реализации документов планирования (Н-ОПК-1.1)
	ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	<i>Знать</i> анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности организма занимающихся (З-ОПК-1.2) <i>Уметь:</i> планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся (У-ОПК-1.2) <i>Владеть:</i> навыками проведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся (Н-ОПК-1.2)

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	<i>Знать:</i> возрастные и половые особенности занимающихся (З-ОПК-1.3) <i>Уметь:</i> планировать занятия с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся (У-ОПК-1.3) <i>Владеть:</i> различными формами проведения занятий с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся (Н-ОПК-1.3)
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1 Владеем понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной тренировки базовых видов спорта.	<i>Знать:</i> понятийный и категориальный аппарат теории и методики физической культуры и спорта, (З-ОПК-3.1) <i>Уметь:</i> использовать понятийный и категориальный аппарат в практической деятельности (У-ОПК-3.1) <i>Владеть:</i> понятийным и категориальным аппаратом по теории и методике физической культуры и спорта (Н-ОПК-3.1)
	ОПК-3.2 Владеет средствами, методами и приемами с учетом специфики базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	<i>Знать:</i> средства и методы тренировки в базовых видах спорта (З-ОПК-3.2) <i>Уметь:</i> выбирать средства и методы тренировки с учетом специфики базовых видов спорта (У-ОПК-3.2) <i>Владеть:</i> приемами использования средств и методов тренировки (Н-ОПК-3.2)
	ОПК-3.3 Применяет педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<i>Знать:</i> педагогические технологии двигательного и когнитивного обучения (З-ОПК-3.3) <i>Уметь:</i> применять педагогические технологии по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (У-ОПК-3.3) <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями двигательного и когнитивного обучения в базовых видах спорта (Н-ОПК-3.3)

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ОПК -4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Использует принципы, методы и средства для проведения тренировочных занятий различной направленности	<i>Знать:</i> принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности (З-ОПК-4.1) <i>Уметь:</i> применять принципы, методы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности (У-ОПК-4.1) <i>Владеть:</i> педагогическими технологиями проведения занятий различной направленности (Н-ОПК-4.1)
	ОПК-4.2 Применяет знания основных видов спортивной подготовки при проведении тренировочных занятий на различных этапах спортивной подготовки	<i>Знать:</i> основные виды спортивной подготовки (З-ОПК-4.2) <i>Уметь:</i> выбирать основные виды спортивной тренировки, в зависимости от этапов подготовки (У-ОПК-4.2) <i>Владеть:</i> практическими навыками проведения тренировочных занятий (Н-ОПК-4.2)
	ОПК-4.3 Применяет основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта.	<i>Знать:</i> основы планирования, подготовки и организации проведения соревнований в избранном виде спорта (З-ОПК-4.3) <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведения соревнований в избранном виде спорта (У-ОПК-4.3) <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований в избранном виде спорта (Н-ОПК-4.3)
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК -13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня	<i>Знать:</i> основы планирования и организации соревнований различного уровня (З-ОПК-13.1) <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня (У-ОПК-13.1) <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований различного уровня (Н-ОПК-13.1)

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
	ОПК -13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.	<i>Знать:</i> правила соревнований по избранному виду спорта. (З-ОПК-13.2) <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. (У-ОПК-13.2) <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований по избранному виду спорта (Н-ОПК-13.2)
	ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга	<i>Знать:</i> особенности организации судейства и проведение соревнований различного ранга по избранному виду спорта (З-ОПК-13.3) <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований различного ранга по избранному виду спорта (У-ОПК-13.3) <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований различного ранга по избранному виду спорта (Н-ОПК-13.3)

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (216 часов)

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы					
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Контроль
2 семестр							
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	22	4	4		14	
2	Средства гимнастики и методика их проведения.	24	4	4	-	16	
3	Характеристика строевых упражнений. Характеристика прикладные упражнения.	24	4	4		16	

4	Гимнастическая терминология. Правила сокращения. Правила применения терминов в гимнастике	24	4	4		16	
5	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	14	2	2		10	
	Зачет с оценкой		-	-	-		
	ИТОГО:	108	18	18		72	
3 семестр							
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета. Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	18	4	4		10	-
2	Общие основы техники гимнастический упражнений, методика и технология обучения. Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	18	4	4		10	
3	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой. Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	18	4	4		10	-
4	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе. Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	18	4	4		10	-
5	Гимнастические залы и оборудование для занятий	9	2	2		5	

	гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).						
Экзамен		27	-	-	-	-	27
ИТОГО:		108	18	18		45	27

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
2 семестр					
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	4	Место и значение гимнастики в системе физического воспитания (определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике). Виды гимнастики и их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.2) (У-ОПК-3.2) (Н-ОПК-3.2) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	1-10
2	Средства гимнастики и методика их проведения.	4	Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Значение гимнастической терминологии. Требования к терминам и способы их образования. Правила и формы записи гимнастических упражнений.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.2) (У-ОПК-3.2) (Н-ОПК-3.2) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	1-10
3	Характеристика строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений.	4	Характеристика строевых упражнений и их классификация. Методы и методика обучения строевым упражнениям.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.2) (У-ОПК-3.2) (Н-ОПК-3.2) (З-ОПК-3.3)	1-10

			Методические указания при проведении строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений.	(У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	
4	Гимнастическая терминология. Правила сокращения. Правила применения терминов в гимнастике	4	Требования, предъявляемые к терминологии. Правила сокращений в гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Формы записи гимнастических упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на гимнастических снарядах.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.2) (У-ОПК-3.2) (Н-ОПК-3.2) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3))	1-10
5	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	2	Задачи, решаемые при обучении гимнастическим упражнениям. Характеристика знаний, умений и навыков, как результата обучения в гимнастике.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.2) (У-ОПК-3.2) (Н-ОПК-3.2) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	1-10
ИТОГО:		18			
3 семестр					
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета. Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	4	Классификация ОРУ по анатомическому признаку и методической направленности; для формирования правильной осанки. Технология проведения ОРУ раздельным, проходным, поточным способами. Приемы исправления ошибок и оказания помощи при проведении ОРУ. Развитие физических качеств, средствами гимнастики.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10

2	Общие основы техники гимнастических упражнений, методика и технология обучения. Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	4	Классификация и характеристики гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. Определение технологии и методике обучения.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10
3	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой. Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	4	Типы и структура урока гимнастики в школе . Задачи, средства, методические положения урока. Общая и моторная плотность урока Подготовка и проведение урока. Характеристика травм при занятиях физической культурой и спортом. Группы травматичности Причины травматизма и меры их предупреждения Роль страховки и помощи в предупреждении травм.	(З-ОПК-4.3) (У-ОПК-4.3) (Н-ОПК-4.3) (З-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1) (Н-ОПК-13.1) (З-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2) (Н-ОПК-13.2) (З-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)	1-10
4	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе. Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	4	Требования к планированию учебного материала по гимнастике в школе. Взаимосвязь основных документов планирования (программа, четвертной план-график, конспект урока). Методические требования к подготовительной, основной и заключительной частям урока. Нагрузка и плотность занятия, управление нагрузкой.	(З-ОПК-4.3) (У-ОПК-4.3) (Н-ОПК-4.3) (З-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1) (Н-ОПК-13.1) (З-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2) (Н-ОПК-13.2) (З-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)	1-10
5	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности	2	Виды гимнастических залов и требования, предъявляемые к ним. Санитарно- гигиенические нормы. Снаряды и инвентарь: размеры, требования, размещение в	(З-ОПК-4.3) (У-ОПК-4.3) (Н-ОПК-4.3) (З-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1) (Н-ОПК-13.1) (З-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2)	1-10

	гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).		зале. Требования предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма на занятиях.	(Н-ОПК-13.2) (З-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)	
Итого:		18			
ВСЕГО		36			

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
2 семестр					
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	4	Место и значение гимнастики в системе физического воспитания (определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике). Виды гимнастики и их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	1-10
2	Средства гимнастики и методика их проведения.	4	Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Значение гимнастической терминологии. Требования к терминам и способы их образования. Правила и формы записи гимнастических упражнений.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	1-10

3	Характеристика строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений.	4	Характеристика строевых упражнений и их классификация. Методы и методика обучения строевым упражнениям. Методические указания при проведении строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	1-10
4	Гимнастическая терминология. Правила сокращения. Правила применения терминов в гимнастике	4	Требования, предъявляемые к терминологии. Правила сокращений в гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Формы записи гимнастических упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на гимнастических снарядах.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	1-10
5	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	2	Задачи, решаемые при обучении гимнастическим упражнениям. Характеристика знаний, умений и навыков, как результата обучения в гимнастике.	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	1-10
	итого	18			
3 семестр					
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета. Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	4	Составление и проведения комплекса ОРУ. Классификация ОРУ по анатомическому признаку и методической направленности; для формирования правильной осанки. Технология проведения ОРУ раздельным, проходным, поточным способами. Приемы исправления ошибок и оказания помощи при проведении ОРУ. Развитие физических качеств, средствами гимнастики.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10

2	Общие основы техники гимнастический упражнений, методика и технология обучения. Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	4	. Гимнастические упражнения на снарядах, опорные прыжки, акробатические упражнения. Технология и методика обучения. Общие основы техники гимнастический упражнений, методика и технология обучения.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10
3	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой. Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	4	Учебная практика в реализации запланированного учебного материала (конспект урока). Управление нагрузкой на уроке. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике. Показ и объяснение гимнастических упражнений, помощь и страховка	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10
4	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе. Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	4	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе. Взаимосвязь основных документов планирования (программа, четвертной план-график, конспект урока). Методические требования к подготовительной, основной и заключительной частям урока. Нагрузка и плотность занятия, управление нагрузкой.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10
5	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на	2	Снаряды и инвентарь: размеры, требования, размещение в зале. Требования предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма на занятиях.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1)	1-10

	организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).			(Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	
Итого:		18			
ИТОГО		36			

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, часов	Вид СРС	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
2 семестр					
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	14	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к зачету	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-3.2) (У-ОПК-3.2) (Н-ОПК-3.2) (З-ОПК-3.3) (У-ОПК-3.3) (Н-ОПК-3.3)	1-10
2	Средства гимнастики и методика их проведения.	16	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к зачету	(З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10
3	Характеристика строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений.	16	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к зачету	(З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10
4	Гимнастическая терминология. Правила сокращения.	16	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам;	(З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2)	1-10

	Правила применения терминов в гимнастике		Самостоятельные занятия, подготовка к зачету	(З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	
5	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	10	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к зачету	(З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-3.1) (У-ОПК-3.1) (Н-ОПК-3.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10
	Итого:	72			
3 семестр					
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета. Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	23	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к экзамену.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10
2	Общие основы техники гимнастический упражнений, методика и технология обучения. Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	10	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к экзамену.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3) (З-ОПК-4.1) (У-ОПК-4.1) (Н-ОПК-4.1) (З-ОПК-4.2) (У-ОПК-4.2) (Н-ОПК-4.2)	1-10
3	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм	10	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к экзамену.	З-ОПК-4.3) (У-ОПК-4.3) (Н-ОПК-4.3) (З-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1)	1-10

	и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой. Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.			(Н-ОПК-13.1) (З-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2) (Н-ОПК-13.2) (З-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)	
4	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе. Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	10	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к экзамену.	З-ОПК-4.3) (У-ОПК-4.3) (Н-ОПК-4.3) (З-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1) (Н-ОПК-13.1) (З-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2) (Н-ОПК-13.2) (З-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)	1-10
5	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).	5	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к экзамену.	З-ОПК-4.3) (У-ОПК-4.3) (Н-ОПК-4.3) (З-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1) (Н-ОПК-13.1) (З-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2) (Н-ОПК-13.2) (З-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)	1-10
Итого		45			
ВСЕГО		117			

4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т. А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В. М.Миронова. — Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2018 —335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925772> (дата обращения: 09.12.2020). – Режим доступа: по подписке. - Текст :электронный.

2.Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика : история, техника,правила соревнований : учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П.Морозова, П. В. Ночевнова. - Москва : Прометей, 2013 - 170 с. -

978-5-7042-2494-5. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/24037.html> (дата обращения: 27.05.2020). - Режим доступа: для авториз.пользователей. - Текст : электронный.

3. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие /С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; под ред. С. А. Луценко. - Санкт-

Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2012- 80 с. - 978-5-8179-0146-7. - URL:<http://www.iprbookshop.ru/29967.html> (дата обращения: 27.05.2020).- Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст :электронный.

4. Медведева, Е. Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Р. Н.Терехина. - Москва : Спорт, 2016 - 160 с. - 978-5-906839-36-7. -URL: <http://www.iprbookshop.ru/55587.html> (дата обращения:27.05.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст :электронный.

5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование :учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д.Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич [и др.] ; под ред. Ю. Д.Железняка. - 20-е изд., испр.. - Москва : Академия, 2005 - 384 с.ISBN 5-7695-2160-0. - Текст : непосредственный.

6. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика : учебноепособие / Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина, К. М. Иванов [и др.] ;под ред. Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. - Москва : Человек, 2014 - 148 с. - 978-5-906131-33-1. - URL:<http://www.iprbookshop.ru/27600.html> (дата обращения: 27.05.2020).- Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

7. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование»,

профиль подготовки бакалавров «Физическая культура» / М. А.Сухолозова, Е. В. Бутакова. - Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2012 - 147 с. - 978-5-9935-0269-4. - URL:<http://www.iprbookshop.ru/21475.html> (дата обращения: 27.05.2020).- Режим доступа: для авториз. пользователей. -Текст : электронный.

8. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А.Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Спорт, 2018

— 360 с. — ISBN 978-5-9500181-3-8. — URL:<http://www.iprbookshop.ru/77243.html> (дата обращения: 09.12.2020).— Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.

9. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р. Н. Терехина. - Москва : Человек, Спорт, 2015 -120 с. - ISBN 978-5-9906734-1-0. - URL:<http://www.iprbookshop.ru/52105.html> (дата обращения: 27.05.2020).- Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст :электронный.

10 Художественная гимнастика : история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р.Н. Терехина. — Москва : Человек, 2014 — 216 с. — ISBN 978-5-906131-29-4. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27623.html> (дата обращения: 09.12.2020). — Режим доступа: для авторизир.пользователей. - Текст : электронный.

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства

Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL: <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

*Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует
библиотечному фонду СГУ*
Зав.библиотекой


подпись

Мысина Е.С.
ФИО

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Содержание текущей аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- Перечень вопросов к зачету с оценкой, экзамену.
- Экзаменационные билеты.
- Контрольные вопросы

Вопросы к зачету с оценкой

1. Классификация видов гимнастики.
2. Гимнастика как учебная дисциплина. Цели. Задачи.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
6. Задачи и методические особенности гимнастики.
7. . Классификация ОРУ. Способы проведения ОРУ.
8. Правила записи общеразвивающих упражнений.
9. Правила составления комплексов. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.
10. Методика обучения и совершенствования ОРУ.
11. . ОРУ без предметов и запись (без предмета, с предметами (гимнастическая палка, гимнастическая стенка, скамейка, мячи)).
12. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
13. Методика совершенствования ОРУ.
14. Гимнастическая терминология. Положение рук, ног, туловища и движения ими
15. Правила сокращения спортивных терминов в гимнастике.
16. . Строевые упражнения. Построение и перестроение, применяемые в гимнастике.
17. Методика обучения строевым упражнениям в 1-11 классах
18. Прикладные упражнения.
19. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

Вопросы к экзамену

1. Урок гимнастики в школе (задачи, требования).
2. Подготовительная, основная и заключительная части урока по гимнастике.
3. Обучение приемам страховки и помощи в гимнастике.
4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
6. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
7. Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники).
8. Характеристика статических упражнений.
9. Характеристика и значение вольных упражнений, методика обучения.
10. Техника выполнения основных упражнений на перекладине (махи, повороты, перевороты, обороты).
11. Характеристика опорных прыжков и методика обучения.
12. Техника и методика обучения упражнениям на бревне.
13. . Характеристика упражнений на мужских брусьях и методика обучения.
14. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед.
15. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад.
16. Техника выполнения и методика обучения кувырку в сторону.
17. Техника выполнения и методика обучения перевороту в сторону.
18. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках.

19. Техника выполнения и методика обучения упражнению мост.
20. Требование к составлению плана-конспекта урока гимнастики.
21. Виды ходьбы, подскоки, танцевальные шаги, выполняемые на бревне и методика обучения.
22. Повороты, прыжки, статические упражнения, разновидности соскоков, выполняемые на бревне и методика обучения.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» изучается на протяжении 2 и 1 курсов при очной форме обучения и завершается экзаменом. В ходе обучения основными видами учебных занятий являются лекции и практические занятия. В ходе лекций рассматриваются основные понятия тем, связанные с ними теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовки к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки ведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Обучение в организации высшего образования предполагает наличие большого объема времени, отведённого для самостоятельной работы обучающихся. Для эффективного освоения дисциплины необходимо оптимальным образом организовать это время. Стоит учитывать динамику работоспособности в период рабочих циклов:

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины заключается в:

– углубленном изучении отдельных вопросов теоретической части дисциплины, выносимых полностью на самостоятельную проработку студента с использованием литературы;

- подготовке к практическим занятиям;
- подготовке к зачету;
- подготовке к экзамену.

В учебном процессе выделено два вида самостоятельной работы:– аудиторная;

– внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают: для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- использование компьютерной техники и Интернета и др., для закрепления и систематизации знаний;
- повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- решение ситуационных (профессиональных) задач.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
2. Ответить на контрольные вопросы.
3. Рекомендуются дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.
4. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, защите контрольной работы, зачете, экзамене.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу преподавателем проводится инструктаж по выполнению заданий, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объём работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить при необходимости консультации за счёт общего бюджета времени.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объёма, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- контрольная работа, оформленная в соответствии с установленными требованиями (требования к оформлению контрольной работы содержатся в ФОС по дисциплине).

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Самостоятельная работа над рекомендованными изданиями и выполнение контрольной работы должны привить студентам навыки работы со специальной литературой, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

В начале семестра студенты выбирают тему по номеру зачетной книжки, в течение семестра консультируются с преподавателем по возникающим у них вопросам, за 2 недели до окончания семестра сдают оформленную контрольную работу на проверку преподавателю.

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- творческое отношение к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;
- получение практических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий и контрольных занятий. На занятиях используются методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений.

Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков.

Соревновательный метод заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Он позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

При проведении лекционных занятий используется как классический метод чтения лекционного курса, предполагающий как устное изложение преподавателем учебного материала, который воспринимается студентами на слух и записывается (конспектируется) ими в тетради, или на планшетах, так и инновационные методы чтения лекций, в т.ч. основанные на применении новейших технологий («лекция-диалог», «проблемные лекции»), в итоге которых студенты овладевают знаниями, умениями, навыками предметной деятельности и развивают свои личностные качества, в т.ч. и способности к самообучению.

Обязательным условием освоения студентом учебного материала дисциплины является использование им информационных технологий, т.е. использование им электронных образовательных ресурсов (электронные учебные пособия, размещенные во внутренней и внешней сетях) при подготовке к зачету и написанию контрольной работы.

- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

5.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;
- ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия: аудитория для проведения практических занятий на необходимое количество студентов, ноутбук, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Дистанционная поддержка дисциплины.

Для передачи раздаточного материала к практическим занятиям, домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта.

Стандартное лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows

Microsoft Office Professional.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.