

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гимнастика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта		
Учебный план	49.02.02 Педагог по адаптивной физической культуре.plx 49.02.02 Адаптивная физическая культура		
Квалификация	Педагог по адаптивной физической культуре		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		экзамен	
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	12		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	18		17			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	28	28	20	20	48	48
Итого ауд.	28	28	20	20	48	48
Контактная работа	28	28	20	20	48	48
Сам. работа	8	8	4	4	12	12
Часы на контроль			12	12	12	12
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

-, *доцент, Ветрова Ирина Владимировна*; -, *доцент, Люлина Наталья Владимировна* _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 г. № 640)

составлена на основании учебного плана:

49.02.02 Адаптивная физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 11.02.2026 г. №6

Зав. кафедрой к.п.н. доцент Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Наталья Николаевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Гимнастика» является формирование готовности студентов к преподаванию разделов "Методика преподавания гимнастики", "Методика преподавания гимнастики в Адаптивной физической культуре", предмета «Физическая культура» на различных уровнях образовательной подготовки на основе специальных знаний и

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОП.16
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Теория и методика физического воспитания
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	Теория и история физической культуры и спорта
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Методика преподавания гимнастики
2.2.2	Анатомия и физиология человека
2.2.3	Физическая культура

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

:	
Знать:	
Уровень 1	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения способов решения задач профессиональной деятельности на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения способов решения задач профессиональной деятельности на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения способов решения задач профессиональной деятельности на пороговом уровне.

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

:	
Знать:	
Уровень 1	Средства физической культуры для укрепления здоровья и поддержания уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности на продвинутом уровне.
Уровень 2	Средства физической культуры для укрепления здоровья и поддержания уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности на базовом уровне.
Уровень 3	Средства физической культуры для укрепления здоровья и поддержания уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Подбирать различные средства физической культуры для укрепления здоровья и поддержания уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности на продвинутом уровне.

Уровень 2	Подбирать различные средства физической культуры для укрепления здоровья и поддержания уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности на базовом уровне.
Уровень 3	Подбирать различные средства физической культуры для укрепления здоровья и поддержания уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Средствами физической культуры для укрепления здоровья и поддержания уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности на продвинутом уровне.
Уровень 2	Средствами физической культуры для укрепления здоровья и поддержания уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности на базовом уровне.
Уровень 3	Средствами физической культуры для укрепления здоровья и поддержания уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности на пороговом уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина						
1.1	Тема 1. Гимнастическая терминология /Лаб/	2	4				упражнения
1.2	Тема 2. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой /Лаб/	2	4				способы и методы
1.3	Тема 3. Разработка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами /Лаб/	2	4				конспект, гимнастические упражнения
1.4	Тема 4. Учебная комбинация из акробатических элементов /Лаб/	2	4				акробатические элементы
1.5	Тема 5. Нормативы по ОФП. /Лаб/	2	8				упражнения общей физической подготовки
1.6	Тема 6. Гимнастическая терминология. /Ср/	2	1				упражнения, конспект
1.7	Тема 7. Профилактика травматизма на гимнастических занятиях. /Ср/	2	1				реферат
1.8	Тема 8. Разработка комплексов ОРУ. /Ср/	2	1				конспект
1.9	Тема 9. Общая физическая подготовка. /Ср/	2	1				упражнения
	Раздел 2. Раздел 2. Основы техники выполнения элементов на гимнастических снарядах и методика проведения подготовительной части урока						
2.1	Тема 1. Методика обучения упражнений мужского и женского многоборья на гимнастических снарядах /Лаб/	2	2				Техника выполнения элементов
2.2	Тема 2. Методика проведения подготовительной части урока /Лаб/	2	2				Конспект занятия
2.3	Тема 3. Разработка конспектов по подготовительной части урока. /Ср/	2	2				Конспект занятия
2.4	Тема 4. Разработка конспектов по методике обучения элементов на гимнастических снарядах. /Ср/	2	2				Творческие задания
	Раздел 3. Раздел 3. Методика проведения школьного урока						

3.1	Тема 1. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе (в младших, средних и старших классах) /Лаб/	3	2				упражнения, способы и методы
3.2	Тема 2. Методика проведения школьного урока /Лаб/	3	2				упражнения, способы и методы
3.3	Тема 3. Педагогические наблюдения /Лаб/	3	2				конспект
3.4	Тема 4. Сдача нормативов СФП. /Лаб/	3	2				контрольные нормативы
	Раздел 4. Раздел 4. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе						
4.1	Тема 1. Упражнения мужского и женского многоборья на гимнастических снарядах /Лаб/	3	2				упражнения
4.2	Тема 2. Анализ техники гимнастических элементов. /Ср/	3	1				Реферат
4.3	Тема 3. Специальная физическая подготовка. /Ср/	3	1				упражнения СФП
	Раздел 5. Раздел 5. Произвольная программа гимнастического многоборья.						
5.1	Тема 1. Формы организации занятий гимнастикой во внеурочное время /Лаб/	3	2				конспект, реферат
5.2	Тема 2. Организация и проведение соревнований и спортивных праздников по гимнастике в школе /Лаб/	3	2				конспект, реферат
5.3	Тема 3. Основы техники и методика обучения гимнастическим упражнениям /Лаб/	3	2				конспект, реферат
5.4	Тема 4. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, виды планирования /Лаб/	3	2				конспект, реферат
5.5	Тема 5. Составление произвольной программы мужского и женского гимнастического многоборья. /Лаб/	3	2				техника выполнения элементов
5.6	Тема 6. Документы планирования и учета. /Ср/	3	1				творческие задания
5.7	Тема 7. Разработка и запись комбинаций на гимнастических снарядах. /Ср/	3	1				конспект, реферат
5.8	Тема 8. Сдача устного экзамена по пройденным темам. /Экзамен/	3	12				Вопросы к экзамену

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные задания для самостоятельной/творческой работы:

1. Выполнение зачетной комбинации на вольных упражнениях
2. Составление схемы обучения гимнастическому элементу.
3. Составление презентации по методике обучения гимнастическим элементам школьной программы.
4. Подготовка проведения и проведение обучения гимнастическому элементу школьной программы.
5. Составление план-конспекта части урока гимнастики по заданию преподавателя.
6. Подготовка проведения и проведение части урока по заданию преподавателя.
7. Составление план-конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя.
8. Подготовка проведения и проведение урока гимнастики.
9. Разработать тесты по правилам соревнований для проведения аттестационного судейского семинара по избранному виду спорта.
10. Составить по принципу блоковой хореографии комплекс из двух блоков по оздоровительной базовой аэробике и провести его на практике.
11. Составление презентации: один из видов оздоровительной гимнастики, его характеристика и отличительные

- особенности, специфика методики проведения занятия, показания и противопоказания к занятиям данной направленности.
12. Составление презентации о технике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой, о запрещенных движениях на занятиях оздоровительной направленности.
 13. Провести мастер-класс по одному из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента или преподавателя).
 14. Составление план-конспекта и проведение урока/части урока физической культуры с использованием одного или нескольких видов оздоровительной гимнастики.
 17. Составление комплексов ОРУ при различных заболеваниях.
 18. Проведение комплексов ОРУ при различных заболеваниях.

Примерные темы практических заданий:

1. Составление комплекса гимнастических упражнений, используя различные И.п.
2. Подготовка проведения и проведение ОРУ из различных И.п.
3. Подготовка карточек с методикой обучения строевым упражнениям.
4. Подготовка проведения и проведение строевых упражнений.
5. Подготовка карточек с прикладными упражнениями разных видов.
6. Проведение прикладных упражнений с учащимися.
7. Подготовка к выполнению и выполнение на оценку отдельных акробатических упражнений школьной программы (кувырок (вперед/назад), стойка на лопатках, гимнастический мост, равновесие на правой/левой, стойка на голове и руках, переворот правым/левым боком и др.).
8. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении акробатических упражнений.
9. Подготовка к выполнению и выполнение отдельных гимнастических упражнений на снарядах (брусья, бревно, конь с ручками, перекладина, опорный прыжок).
10. Самостоятельное выполнение зачетных комбинаций вольных упражнений и упражнений на снарядах (3 разряд).
11. Оформление тетради по гимнастике.
12. Проведение обучения гимнастическому элементу школьной программы.
13. Педагогический анализ урока гимнастики и его письменное оформление.
14. Подготовка к выполнению и выполнение хронометрирования и пульсометрии урока по гимнастике.
15. Составление комплексов физкультурминуток, физкультпауз, игры на внимание для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
16. Составление комбинации для школьников из элементов школьной программы.
17. Составление массового номера для школьников из элементов гимнастики школьной программы.
18. Участие в соревнованиях по гимнастике в качестве организатора, помощника организатора или судьи.
19. Овладение приемам страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах.
20. Подготовить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, вечерней гимнастики.
21. Разработать комплексы упражнений различной направленности для занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности (по заданию преподавателя).
22. Составление комплекса на основе средств стретчинга для заключительной части занятия.
23. Разработать комплекс физических упражнений на развитие различных групп мышц, используя средства различных видов оздоровительной гимнастики.
24. Составить комплекс упражнений, используя средства одного из видов оздоровительной гимнастики, и подобрать музыкальное сопровождение.
25. Подготовка карточек с методикой обучения упражнениям различных видов оздоровительной гимнастики.
26. Подобрать тесты для комплексного контроля на занятиях оздоровительной гимнастикой.

5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов:

1. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.
2. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
3. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
4. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
5. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
6. Возникновение, создатели, особенности шведской гимнастики. Классификация видов гимнастики, основные средства.
7. Классификация гимнастических упражнений.
8. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
9. Классификация спортивных видов гимнастики.
10. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
11. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
12. Возникновение, развитие гимнастической терминологии.
13. Основные требования и правила терминологии.
14. Великие гимнасты России и мира.
15. Современное состояние гимнастических видов спорта (на примере одного из видов).
16. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
17. Техническая подготовка в гимнастике.
18. Понятие «спортивная техника» и закономерности, лежащие в ее основе.
19. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
20. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
21. Акробатика в школьной программе.
22. Оборудование мест для занятий гимнастикой.

23. Методика исправления ошибок в гимнастике.
24. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
25. Урок, как основная форма проведения и организации урока в общеобразовательной школе.
26. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
27. Характеристика и общие требования к уроку гимнастики в школе.
28. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
29. Соревнования по гимнастике в спортивном и физкультурно-педагогическом процессе, Классификация соревнований и характеристика их видов и типов.
30. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе.
31. Правила соревнований по спортивным видам гимнастике, основные пункты и их содержание (на примере одного из видов).
32. Структура и содержание соревновательной деятельности гимнастов (на примере одного из гимнастических видов спорта).
33. Педагогический анализ урока гимнастики.
34. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
35. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
36. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
37. Оздоровительный эффект физической тренировки.
38. Развитие двигательных-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
39. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
40. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
41. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с и без оборудования.
42. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
43. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
44. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
45. Групповая и персональная тренировка.
46. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
47. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
48. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
49. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

5.3. Фонд оценочных средств

Примерный перечень вопросов (2 семестр)

1. Формирование гимнастического стиля средствами ОРУ и строевых упражнений.
2. Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
3. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
4. Исторический обзор гимнастики Средних веков и эпохи Возрождения.
5. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
6. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
7. История развития гимнастики в дореволюционной России.
8. Характеристика спортивных видов гимнастики. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
9. Возникновение, развитие гимнастической терминологии. Основные требования и правила терминологии.
10. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. 11. Правила образования специальных терминов в гимнастике, обозначение основных статических гимнастических положений.
12. Характеристика основных средств гимнастики, методы их использования на занятиях гимнастикой.
13. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
14. Характеристика и назначение общеразвивающих упражнений. Характеристика терминов общеразвивающих упражнений.
15. Определение понятия «стойки» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
16. Определение понятия «седы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
17. Определение понятия «приседы» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
18. Определение понятия «выпады» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения.
19. Определение понятия «упоры» в ОРУ – характеристика, термины, описание выполнения.
20. Наклоны – характеристика, термины, описание выполнения.
21. «Положения лежа» в ОРУ: виды, терминологические названия и описание выполнения. 22. Положения рук и ног и движения ими в ОРУ.
23. Формы, типы и правила записи ОРУ. Текстовая запись ОРУ.
24. ОРУ с предметами (мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки), особенности терминологии ОРУ с предметами.
25. Составление комплексов ОРУ. Правила подбора упражнений. Особенности ОРУ с использованием предметов.
26. Музыкальное сопровождение при проведении ОРУ.
27. Методика разучивания комплексов ОРУ, дозировка и организационно-методические указания.
28. Характеристика проходного способа проведения ОРУ.
29. Характеристика поточного способа проведения ОРУ.
30. Характеристика раздельного способа проведения ОРУ.

31. Методика составления комплексов ОРУ различными способами (раздельным, проходным, поточным).
32. Методика проведения занятий на гимнастической стенке, скамейке и в парах.
33. Методика исправления ошибок при выполнении ОРУ.
34. Строевые упражнения. Назначения и особенности строевых упражнений для проведения урока гимнастики.
35. Характеристика основных строевых упражнений в гимнастике, команды и терминология строевых упражнений.
36. Строевые команды и распоряжения при проведении урока гимнастики в школе.
37. Строевые упражнения, классификация, методика обучения в зависимости от возраста.
38. Организационно-методические указания при проведении строевых и ОРУ.
39. Характеристика средств формирования рациональной осанки.
40. Формирование гимнастического стиля средствами ОРУ и строевых упражнений.
41. Характеристика прикладных упражнений в школьной программе.

Перечень вопросов к экзамену (3 семестр)

1. История спортивной гимнастики.
2. Спортивная гимнастика в дореволюционной России.
3. Развитие спортивной гимнастики в СССР.
4. Развитие спортивной гимнастики в России.
5. Гимнастическая терминология и её значение.
6. Требования, предъявляемые к терминологии.
7. Подготовка учителя к уроку.
8. Правила применения терминов.
9. Правила сокращения терминов.
10. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.
11. Точки гимнастического зала
12. Урок гимнастики в школе.
13. Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
14. Подготовительная часть урока в школе.
15. Основная часть урока в школе.
16. Заключительная часть урока в школе.
17. Основные требования и методические указания к проведению урока по гимнастике.
18. Методы обучения упражнений в школе.
19. Графически изобразить «физиологическую кривую» урока гимнастики.
20. Назовите и охарактеризуйте задачи основной части урока.
21. Задачи подготовительной и заключительной части урока.
22. Связь физических упражнений с музыкой. Определение понятий: ритм, такт, темп.
23. Анализ урока по гимнастике.
24. Хронометраж урока по гимнастике.
25. СФП на занятиях по гимнастике – понятие, значение, примеры.
26. ОФП на занятиях по гимнастике – понятие, значение, примеры.
27. Основные акробатические элементы на уроке гимнастики (перечислить, техника выполнения одного из элементов).
28. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми старшего школьного возраста.
29. Особенности методики проведения урока с детьми среднего школьного возраста
30. Особенности методики проведения урока с детьми младшего школьного возраста.
31. Регулирование физической нагрузки на уроке гимнастики.
32. Основные требования и методические указания к проведению урока по гимнастике.
33. Дать характеристику оздоровительным и воспитательным задачам в гимнастике.
34. Основные методы обучения в гимнастике.
35. Регулирование физической нагрузки на уроке по гимнастике.
36. Формы организации занятий по гимнастике в школе (перечислить). Дать характеристику одной из форм.
37. Причины травм на уроке по гимнастике в школе и меры их предупреждения.
38. Применение основных приемов помощи и страховки на различных этапах формирования двигательных навыков школьников.
39. Виды уроков. Дать характеристику одному из видов.
40. План конспект урока.

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Рекомендации по работе на лекциях

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помогать слушателям в осмыслении содержания лекции, усиливать доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр. Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.

Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.

В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно проникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вод кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и

синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.

В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям. Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.

Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удается. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.

Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.

Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно $\frac{1}{4}$ часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процесс слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработке учебной и дополнительной литературы.

Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать, не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день ее прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

Рекомендации по работе на практических занятиях

Практические занятия – это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с выполнением и проработкой различных заданий учебной программы. На практических занятиях более подробно раскрываются научное и практическое значение отдельных видов гимнастики, их задачи и перспективы дальнейшего развития. Студенты овладевают техникой выполнения гимнастических упражнений, терминологией, навыками страховки и оказания помощи, методами обучения и тренировки, приемами организации занятий, применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных, психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки, которая заканчивается учебной и школьной педагогической практикой.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков и умений обучающихся, оперативно и четко применять свои знания.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, распределяет задания, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся разрабатывать конспекты по методике проведения различных видов гимнастических упражнений. На консультациях он просматривает конспекты, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

На занятиях обобщается пройденный материал; дается систематический обзор наиболее важных разделов курса гимнастики; рассматриваются методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями, предусмотренными школьной программой и программой подготовки спортсменов-разрядников (от начального обучения до мастера спорта России). Эти занятия целесообразно

проводить в спортивном зале с демонстрацией упражнений, методики обучения, страховки, помощи и др. Студенты получают задания по углубленному изучению отдельных вопросов в установленные преподавателем сроки. Содержание обзорно-методических занятий студенты конспектируют.

Успеваемость студентов проверяется в ходе занятий (текущий учет), на зачетах и на экзаменах.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых на занятиях индивидуальных и групповых упражнений, домашних заданий.

В зачетные требования (в объеме пройденной на каждом курсе программы) входят:

- 1) устный зачет по теории и методике преподавания гимнастики;
- 2) выполнение заданий по методической (учебной) практике;
- 3) практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и зачетных учебных комбинаций (содержание их определяется кафедрой на основе пройденного материала).

Экзамен предусматривает проверку теоретических знаний студентов по всему курсу гимнастики и практических навыков, поэтому осуществляется в два этапа. Практическая часть экзамена проводится в виде соревнований по программе, составленной кафедрой, теоретическая часть в соответствии с требованиями к учебному процессу в высшей школе.

Общая оценка выставляется с учетом результатов практической и теоретической частей экзамена.

Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)

Самостоятельная работа проводится в соответствии с тематическим планом. Студенты получают задание самостоятельно изучить соответствующие темы учебной дисциплины и представить реферативный обзор литературы. Остальные студенты усваивают содержание данной темы без написания реферата. На аудиторных занятиях каждый из студентов выступает с кратким сообщением по заданной теме. Остальные студенты принимают активное участие в обсуждении темы. Контроль качества усвоения учебного материала по теме проводится в письменной форме с применением системы тестовых заданий. Самостоятельная работа студентов осуществляется как во внеаудиторное время, так и в ходе занятий по дисциплине и включает в себя следующие формы:

- 1) Освоение лекционного и теоретического материала по изучаемым проблемам.
- 2) Работа с текстами: монографиями, учебниками, хрестоматиями, научными статьями.
- 3) Подготовка докладов и сообщений по теме.

Система текущего контроля включает:

- 1) Контроль посещения на занятиях и полнота лекционного материала.
- 2) Контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.
- 3) Контроль знаний, усвоенных в данном курсе, производится в форме контрольных работ, контрольных вопросов, выполнения техники гимнастических упражнений на практических занятиях.

Для контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы разнообразные формы, методы и технологии контроля.

Методы контроля: практические работы по всем изучаемым темам, собеседования, итоговый зачет;

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, указанного в учебных планах на аудиторные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов и проходит в письменной, устной или смешанной форме, с представлением конкретного продукта творческой деятельности студента.

Результаты контроля самостоятельной работы студентов учитываются при осуществлении итогового контроля по дисциплине.

Общепедагогическими критериями оценки результатов организованной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала в аспекте компетенций;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями;
- творческий подход к выполнению самостоятельной работы;

Методические указания по написанию рефератов

Цель реферата - проверка знаний студентов по основным разделам курса.

Новые технологии обучения, основанные на применении компьютеров, мультимедиа, аудиовизуальных материалов и т.д., позволяют значительно активизировать процесс овладения информацией, вовлекать студентов в работу по ее обработке, способствуют более глубокому освоению изученного материала. И все же основным, наиболее эффективным методом обучения была и остается работа с книгой.

Для всестороннего знакомства с литературой по избранной теме существенное значение имеет подготовка реферата.

Реферат, понимаемый как изложение в письменной форме содержание книги, статьи, научной работы, создает возможность комплексно использовать приобретенные навыки работы с книгой, развивает самостоятельность мышления, умение анализировать явления действительности. Рефератом называют также доклады или письменные исследования на определенную тему, включающие критический обзор источников. В отличие от конспекта реферат требует несравненно большей творческой активности, самостоятельности в обобщении изученной литературы.

Рекомендуемый объем реферата - 20-25 страниц машинописного текста.

Академическая структура исследования такова:

1. Введение.
2. Глава 1. § 1, § 2.
3. Глава 2. § 1, §2.
4. Заключение.
5. Список использованной литературы.
6. Оглавление.

Названия работ, глав и параграфов не должны совпадать, название работы не должно быть громоздким (по возможности - от 3 до 5 слов).

Тему реферата предпочтительнее выбирать знакомую по ранее прочитанной литературе и представляющую интерес.

Важный этап работы над рефератом - отбор литературы. Затем составляется конкретный план, который согласуется с преподавателем. Завершающий этап - написание реферата на основе изучения и предварительной систематизации всех источников, повторного изучения собранного материала.

Схема подготовки реферата такова: чтение исходного текста - его анализ – выбор информативных фрагментов, их обобщение - создание нового текста (реферата), на последнем этапе производится синтезирование выделенной информации и завершается оформление текста реферата. Изложение должно быть цельным и логичным. Рассмотрение каждого пункта плана целесообразно завершать обобщением.