

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

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

## ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

### Гимнастика с методикой преподавания

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта</b>
Квалификация	<b>Бакалавр</b> 44.03.01 ФК с основами БЖ 2022 (заочная форма обучения).plx Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>10 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	360
в том числе:	
аудиторные занятия	34
самостоятельная работа	300
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,96
часов на контроль	25,04
	Виды контроля в семестрах: экзамены 5, 3 зачеты 1, 2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		5 (3.1)		Итого	
	16 4/6	16 5/6	16 4/6	10 4/6						
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2	4	4	2	2	4	4	12	12
Лабораторные	6	6	4	4	6	6	6	6	22	22
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены					0,33	0,33	0,33	0,33	0,66	0,66
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты	0,15	0,15	0,15	0,15					0,3	0,3
В том числе в форме практ.подготовки	6	6	4	4	6	6	6	6	22	22
Итого ауд.	8	8	8	8	8	8	10	10	34	34
Контактная работа	8,15	8,15	8,15	8,15	8,33	8,33	10,33	10,33	34,96	34,96
Сам. работа	60	60	60	60	91	91	89	89	300	300
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85	8,67	8,67	8,67	8,67	25,04	25,04
Итого	72	72	72	72	108	108	108	108	360	360

Программу составил(и):

*Доцент, Ветрова Ирина Владимировна*

*Доцент, Люлина Наталья Владимировна*

*кпн, Доцент, Шевчук Юлия Валентиновна*

Рабочая программа дисциплины

**Гимнастика с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта**

Протокол от 04.05.2022 г. № 8

Зав. кафедрой дпн, профессор, Янова Марина Геннадьевна

Председатель НМСС(С)

\_12.05. 2022 г. № \_\_\_7\_\_\_

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» является формирование готовности студентов к преподаванию раздела «Гимнастика с элементами акробатики» предмета «Физическая культура» на различных ступенях общеобразовательной школы на основе специальных знаний и умений в области теории гимнастики (образовательно-развивающей, спортивной и оздоровительной) и методики ее преподавания, обогащения студентов двигательным опытом в области гимнастики с учетом их физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также овладение ими профессионально-прикладными умениями и навыками для решения педагогических задач учебно-воспитательного процесса в рамках урочной и внеурочной деятельности по гимнастике при должном обеспечении безопасности жизни и здоровья обучающихся, в области организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по гимнастике.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ОДП.09

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Теория и методика физического воспитания

2.1.2 Физическая культура и спорт

#### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

2.2.2 Педагогическая практика (по профилю подготовки)

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

**УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности**

#### Знать:

Уровень 1 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

Уровень 2 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне

Уровень 3 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

#### Уметь:

Уровень 1 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

Уровень 2 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне

Уровень 3 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

#### Владеть:

Уровень 1 Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

Уровень 2 Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне

Уровень 3 Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

**УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья**

#### Знать:

Уровень 1 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.

Уровень 2 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.

Уровень 3 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

#### Уметь:

Уровень 1 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.

Уровень 2 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.

Уровень 3 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

#### Владеть:

Уровень 1	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
<b>ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</b>	
<b>ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на пороговом уровне.
<b>ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
<b>ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Разрабатывать различные формы учебных занятий на продвинутом уровне.
Уровень 2	Разрабатывать различные формы учебных занятий на базовом уровне.
Уровень 3	Разрабатывать различные формы учебных занятий на пороговом уровне.

<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на базовом уровне.
Уровень 3	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на пороговом уровне.
<b>ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</b>	
<b>ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне.
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне.
Уровень 3	Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне.
<b>ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет основы первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет основы первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет основы первой доврачебной помощи на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне.
Уровень 2	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне.
Уровень 3	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Приемами оказания первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами оказания первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами оказания первой доврачебной помощи на пороговом уровне.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пр. акт.	Пр. подгот.	Примечание
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Гимнастика как спортивно - педагогическая дисциплина</b>							
1.1	Тема 1. Гимнастическая терминология /Лек/	1	2	ПК-1.1 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			конспект
1.2	Тема 2. Учебная комбинация из акробатических элементов /Лаб/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		4	акробатические элементы
1.3	Тема 3. Разработка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами /Лаб/	1	2	ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		2	конспект, гимнастические упражнения
1.4	Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях	1	10	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			способы, методы
1.5	Тема 5. Общая физическая подготовка. /Ср/	1	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			упражнения общей физической подготовки

1.6	Тема 6. Гимнастическая терминология. /Ср/	1	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			упражнения, конспект
1.7	Тема 7. Разработка комплексов ОРУ. /Ср/	1	10	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			конспект
1.8	Тема 8. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами /Ср/	1	10	ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			конспект, гимнастические элементы
1.9	Тема 9. Выполнение учебных комбинаций из акробатических элементов. /КРЗ/	1	0,15	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			техника выполнения элементов
<b>Раздел 2. Раздел 2. Основы техники выполнения элементов на гимнастических снарядах и методика проведения подготовительной части урока</b>								
2.1	Тема 1. Гимнастическая терминология. Методика проведения подготовительной части урока. /Лек/	2	4	ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			конспект
2.2	Тема 2. Методика обучения упражнений мужского и женского многоборья на гимнастических снарядах /Лаб/	2	3	УК-7.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		3	техника выполнения элементов
2.3	Тема 3. Методика проведения подготовительной части урока /Лаб/	2	1	ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1	конспект, упражнения
2.4	Тема 3. Разработка конспектов по подготовительной части урока. /Ср/	2	20	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			конспект
2.5	Тема 5. Разработка конспектов по методике обучения элементов на гимнастических снарядах. /Ср/	2	20	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			конспект
2.6	Тема 6. Методика обучения упражнений мужского и женского многоборья на гимнастических снарядах /Ср/	2	20	ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			творческие задания
2.7	Тема 7. Выполнение зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. /КРЗ/	2	0,15	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			техника выполнения комбинаций
<b>Раздел 3. Раздел 3. Методика проведения школьного урока.</b>								
3.1	Тема 1. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе (в младших, средних и старших классах) /Лек/	3	2	ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			упражнения, способы, методы
3.2	Тема 2. Методика проведения школьного урока /Лаб/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		2	упражнения, способы, методы
3.3	Тема 3. Педагогические наблюдения /Лаб/	3	2	ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		2	конспект
3.4	Тема 4. Сдача нормативов СФП. /Лаб/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		2	контрольные нормативы, упражнения
3.5	Тема 5. Содержание занятий гимнастикой в школе. /Ср/	3	30	УК-7.2 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			реферат, творческое задание

3.6	Тема 6. Педагогические наблюдения /Ср/	3	20	ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			конспект
3.7	Тема 7. Разработка плана конспекта урока по гимнастике. /Ср/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			конспект
3.8	Тема 8. Общая физическая подготовка. /Ср/	3	31	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			упражнения
3.9	Тема 9. Сдача устного экзамена. /КРЭ/	3	0,33	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			экзаменационные вопросы
<b>Раздел 4. Раздел 4. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательной школе . Произвольная программа гимнастического многоборья.</b>								
4.1	Тема 1. Формы организации занятий гимнастикой во внеурочное время /Ср/	5	6	УК-7.2 ПК-1.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			реферат
4.2	Тема 2. Организация и проведение соревнований и спортивных праздников по гимнастике в школе /Ср/	5	6	УК-7.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			творческое задание
4.3	Тема 3. Основы техники и методика обучения гимнастическим упражнениям /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			конспект, реферат
4.4	Тема 4. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, виды планирования /Лек/	5	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			творческое задание, конспект
4.5	Тема 5. Составление произвольной программы мужского и женского гимнастического многоборья. /Лаб/	5	6	УК-7.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		6	техника выполнения элементов
4.6	Тема 6. Анализ техники гимнастических элементов. /Ср/	5	20	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			реферат
4.7	Тема 3. Специальная физическая подготовка. /Ср/	5	30	УК-7.1 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			упражнения СФП
4.8	Тема 8. Документы планирования и учета. /Ср/	5	13	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			творческое задание
4.9	Тема 9. Разработка и запись комбинаций на гимнастических снарядах. /Ср/	5	14	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			конспект
4.10	Тема 10. Сдача устного экзамена по пройденным темам. /КРЭ/	5	0,33	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4			вопросы к экзамену

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

**5.1. Контрольные вопросы и задания**

Примерные задания для самостоятельной/творческой работы:

1. Выполнение зачетных комбинаций по парной акробатике на учебных соревнованиях (3 разряд).
2. Выполнение зачетных комбинаций на снарядах (3 разряд) на учебных соревнованиях.
3. Составление схемы обучения гимнастическому элементу.
4. Составление презентации по методике обучения гимнастическим элементам школьной программы.
5. Подготовка проведения и проведение обучения гимнастическому элементу школьной программы.
6. Составление план-конспекта части урока гимнастики по заданию преподавателя.
7. Подготовка проведения и проведение части урока по заданию преподавателя.
8. Составление план-конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя.
9. Подготовка проведения и проведение урока гимнастики.
10. Организация и проведение соревнований по одному из видов спорта любого уровня
11. Разработать тесты по правилам соревнований для проведения аттестационного судейского семинара по избранному виду спорта.
12. Составить по принципу блоковой хореографии комплекс из двух блоков по оздоровительной базовой аэробике и провести его на практике.
13. Составление презентации: один из видов оздоровительной гимнастики, его характеристика и отличительные особенности, специфика методики проведения занятия, показания и противопоказания к занятиям данной направленности.
14. Составление презентации о технике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной

- гимнастикой, о запрещенных движениях на занятиях оздоровительной направленности.
15. Провести мастер-класс по одному из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента или преподавателя).
  16. Составление план-конспекта и проведение урока/части урока физической культуры с использованием одного или нескольких видов оздоровительной гимнастики.
  17. Разработать рабочую программу для внеурочной деятельности в школе или для учреждения дополнительного образования на основе одного из видов оздоровительной гимнастики.

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 физкультминуток, 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. Написание сценария торжественного открытия/закрытия соревнований.
21. Подготовка предварительной, текущей и документации по соревнованиям.
22. Подготовить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, вечерней гимнастики.
23. Разработать комплексы упражнений различной направленности для занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности (по заданию преподавателя).
24. Подобрать упражнения для занятия на тренажерах или с использованием современного фитнес-оборудования (бодибары, фитболы, BOSU и т.д.)
25. Составление комплекса на основе средств стретчинга для заключительной части занятия.
26. Разработать комплекс физических упражнений на развитие различных групп мышц, используя средства различных видов оздоровительной гимнастики.
27. Составить комплекс упражнений, используя средства одного из видов оздоровительной гимнастики, и подобрать музыкальное сопровождение.
28. Подготовить выполнение базовых шагов на оценку под музыку.
29. Составить и записать фонограмму для проведения занятия одним из видов оздоровительной гимнастики.
30. Подготовка карточек с методикой обучения упражнениям различных видов оздоровительной гимнастики.
31. Подобрать тесты для комплексного контроля на занятиях оздоровительной гимнастикой.

## 5.2. Темы письменных работ

Примерные задания для самостоятельной/творческой работы:

1. Выполнение зачетных комбинаций по парной акробатике на учебных соревнованиях (3 разряд).
2. Выполнение зачетных комбинаций на снарядах (3 разряд) на учебных соревнованиях.
3. Составление схемы обучения гимнастическому элементу.
4. Составление презентации по методике обучения гимнастическим элементам школьной программы.
5. Подготовка проведения и проведение обучения гимнастическому элементу школьной программы.
6. Составление план-конспекта части урока гимнастики по заданию преподавателя.
7. Подготовка проведения и проведение части урока по заданию преподавателя.
8. Составление план-конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя.
9. Подготовка проведения и проведение урока гимнастики.
10. Организация и проведение соревнований по одному из видов спорта любого уровня
11. Разработать тесты по правилам соревнований для проведения аттестационного судейского семинара по избранному виду спорта.
12. Составить по принципу блоковой хореографии комплекс из двух блоков по оздоровительной базовой аэробике и провести его на практике.
13. Составление презентации: один из видов оздоровительной гимнастики, его характеристика и отличительные особенности, специфика методики проведения занятия, показания и противопоказания к занятиям данной направленности.
14. Составление презентации о технике безопасности и предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой, о запрещенных движениях на занятиях оздоровительной направленности.



15. Провести мастер-класс по одному из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента или преподавателя).
16. Составление план-конспекта и проведение урока/части урока физической культуры с использованием одного или нескольких видов оздоровительной гимнастики.
17. Разработать рабочую программу для внеурочной деятельности в школе или для учреждения дополнительного образования на основе одного из видов оздоровительной гимнастики.

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 физкультминуток, 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. Написание сценария торжественного открытия/закрытия соревнований.
21. Подготовка предварительной, текущей и документации по соревнованиям.
22. Подготовить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, вводной гимнастики, физкультпаузы, вечерней гимнастики.
23. Разработать комплексы упражнений различной направленности для занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности (по заданию преподавателя).
24. Подобрать упражнения для занятия на тренажерах или с использованием современного фитнес-оборудования (бодибары, фитболы, BOSU и т.д.)
25. Составление комплекса на основе средств стретчинга для заключительной части занятия.
26. Разработать комплекс физических упражнений на развитие различных групп мышц, используя средства различных видов оздоровительной гимнастики.
27. Составить комплекс упражнений, используя средства одного из видов оздоровительной гимнастики, и подобрать музыкальное сопровождение.
28. Подготовить выполнение базовых шагов на оценку под музыку.
29. Составить и записать фонограмму для проведения занятия одним из видов оздоровительной гимнастики.
30. Подготовка карточек с методикой обучения упражнениям различных видов оздоровительной гимнастики.
31. Подобрать тесты для комплексного контроля на занятиях оздоровительной гимнастикой.

### 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Примерный перечень вопросов к зачету (1 семестр)

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.
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 лежачего» 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.
42. Упражнения художественной гимнастики.

#### Примерный перечень вопросов к зачету (2 семестр)

1. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
2. Акробатика в школьной программе.
3. Терминология акробатических упражнений.
4. Статические и динамические акробатические упражнения.
5. Помощь и страховка. Основные требования к страхующему.
6. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
7. Упражнения мужского и женского гимнастического многоборья в школьной программе. 8. Терминология упражнений на снарядах гимнастического многоборья (висы и упоры, махи и перемахи, подъемы и спады, соскоки).
9. Основы техники выполнения опорных прыжков.
10. Отталкивание и приземление в гимнастических элементах.
11. Техника вращательных и маховых движений, методика обучения и правила страховки. 12. Правила записи упражнений на снарядах.
13. Вольные упражнения: основные средства, хореография, правила составления вольных упражнений.
14. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
15. Основы техники выполнения акробатических упражнений (группировка, перекуты, кувырки)
16. Основы техники выполнения акробатических упражнений (акробатические стойки).
17. Основы техники выполнения акробатических упражнений (перевороты).
18. Основы техники выполнения акробатических упражнений (мосты, шпагаты, равновесия).
19. Правила выполнения вольных упражнений юношам и девушками.
20. Основы техники выполнения упражнений гимнастического мужского многоборья: упражнения на параллельных брусьях.
21. Основы техники выполнения упражнений гимнастического мужского многоборья: на перекладине.
22. Основы техники выполнения упражнений гимнастического женского многоборья: упражнения на разновысоких брусьях
23. Основы техники выполнения упражнений гимнастического женского многоборья: на бревне.
24. Причины травматизма и способы его предупреждения на уроках гимнастики.
25. Упражнения на параллельных брусьях и перекладине: страховка и помощь.
26. Упражнения на перекладине: страховка и помощь.
27. Упражнения на брусьях разной высоты и бревне: страховка и помощь.
28. Упражнения на бревне: страховка и помощь.
29. Опорные прыжки: страховка и помощь.
30. Формирование гимнастического стиля при выполнении акробатических упражнений и упражнений снарядной гимнастики.

#### Примерный перечень вопросов к экзамену (3 семестр)

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Техническая подготовка в гимнастике.
2. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
3. Характеристика и содержание этапа ознакомления с техникой гимнастических элементов.
4. Характеристика и содержание этапа разучивания техники гимнастических элементов.

5. Характеристика и содержание этапа совершенствования обучения техники гимнастических элементов.
6. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
7. Требования к местам проведения занятий гимнастикой в школе.
8. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма на уроках гимнастики. Правила и обучение приемам страховки и помощи на занятиях гимнастикой.
9. Общие правила анализа техники выполнения гимнастических упражнений по школьной программе.
10. Методика исправления ошибок при выполнении гимнастическим упражнениям.
11. Методика разучивания прикладных упражнений, дозировка и организационно-методические указания.
12. Основы обучения прикладным упражнениям в ползании и лазании (гимнастическая скамейка, канат).
13. Основы обучения прикладным упражнениям: метания и переноска грузов.
14. Основы обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекувырки, кувырки)
15. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (акробатические стойки).
16. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (перевороты).
17. Основы обучения технике основных акробатических упражнений (мосты, шпагаты, равновесия).
18. Обучение основам акробатических упражнений по школьной программе.
19. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья: упражнения на параллельных брусьях и перекладине.
20. Особенности обучения упражнениям гимнастического многоборья: упражнения на разновысоких брусьях и бревне.
21. Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе. Организация учебного труда на уроке.
22. Оформление, постановка задач, подбор средств и методов для проведения подготовительной части урока гимнастики.
23. Организационно-методические указания при проведении подготовительной части урока.
24. Характеристика урока гимнастики в школе. Общие требования к уроку. Виды уроков гимнастики.
25. Основные задачи урока: образовательные, оздоровительно-развивающие, воспитательные.
26. Характеристика частей урока гимнастики, разработка задач и контрольных упражнений для урока.
27. Характеристика подготовительной части урока. Задача, содержание и организационно-методические указания.
28. Организационно-методические условия проведения подготовительной части урока.
29. Задачи, средства и организационно-методические требования к основной части урока.
30. Заключительная часть урока гимнастики в школе, ее значение и содержание.
31. Основные характеристики эффективности урока гимнастики в школе.
32. Характеристика подготовительной и основной части урока гимнастики для младшего школьного возраста: задачи, средства и методы организации.
33. Характеристика подготовительной и основной части урока гимнастики для старшего школьного возраста: задачи, средства и методы организации.
34. Характеристика конспекта урока по гимнастике для учащихся старших классов.
35. Методика разработки конспекта урока по гимнастике.
36. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
37. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
38. Массовые гимнастические выступления и соревнования по гимнастике. Требования к организации и проведению гимнастических праздников.
39. Организация и проведение соревнований по спортивным видам гимнастики.
40. Подготовка и организация спортивно-массовых мероприятий (вечеров, спортивных праздников, театрализованных представлений).
41. Правила соревнований по спортивным видам гимнастики, методика судейства (на примере одного из видов гимнастики).
42. Этапы подготовительной работы к соревнованиям по гимнастике.
43. Спортивная база проведения и материально-техническое обеспечение соревнований по гимнастическим видам спорта.

#### Примерный перечень вопросов к экзамену (5 семестр)

1. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
2. Оздоровительная гимнастика и ее место в системе физического воспитания.
3. Общая характеристика целей и задач, средств и методов оздоровительной гимнастики как средства оздоровительной физической культуры.
4. Оздоровительные виды гимнастики. Тенденция развития.
5. Оздоровительные виды гимнастики: психолого-педагогические основы проведения занятий с группой.
6. Оздоровительный эффект физической тренировки.
7. Атлетическая гимнастика в практике занятий со старшими школьниками.
8. Развитие двигательных-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
9. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
10. Дыхательная гимнастика. Значение, виды, методические особенности проведения занятий.
11. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.
12. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
13. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой
14. Методические особенности занятий танцевальной аэробикой.
15. Оздоровительная гимнастика с оборудованием (степ-платформы, фитболы, бодибары, босу и т.д.): виды и методические особенности проведения занятий.
16. Организационно-методические особенности проведения занятий с использованием средств одного из видов оздоровительной гимнастики (по выбору студента).
17. Особенности занятий вечерней гимнастикой.

18. Особенности занятий утренней гигиенической гимнастикой.
19. Особенности методики проведения занятий с использованием упражнений стретчинга.
20. Особенности обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами оздоровительной гимнастики.
21. Методические особенности использования на занятиях комплексов упражнений на основе восточных систем (хатха-йога, ушу).
22. Методические особенности использования на занятиях комплексов упражнений корригирующей направленности (пилатесом, калланетикой и др.), их оздоровительно-развивающий эффект.
23. Особенности организации и проведения занятий с использованием упражнений шейпинга.
24. Особенности проведения занятий по оздоровительной гимнастике без оборудования.
25. Особенности проведения физкультурной паузы.
26. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения комплексов упражнений оздоровительной направленности.
27. Причины и способы предупреждения травматизма при занятиях упражнениями оздоровительной гимнастики.
28. Силовые виды оздоровительной гимнастики (атлетическая гимнастика, памп-аэробика, функциональный тренинг, кроссфит, интервальная тренировка и др.): содержание занятий и методические особенности.
29. Содержание занятий и специфика гимнастики в режиме учебного дня школьников.
30. Содержание занятий и специфика производственной гимнастики.
31. Специфика обучения в степ-аэробике.
32. Структура и организация занятий восточной и современной дыхательной гимнастикой.
33. Структура функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности инструктора по оздоровительным видам гимнастики (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д.).
34. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
35. Тестирование функциональных возможностей занимающихся.
36. Техника выполнения базовых шагов аэробики: характеристика, обучение, безопасность выполнения.
37. Правила составления комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.
38. Урочные формы занятий оздоровительной гимнастикой. Общие методические положения. Подготовительная, основная и заключительная части занятия оздоровительной гимнастикой.

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

### **6.1. Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Ветрова И. В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018	<a href="http://elib.kspu.ru/document/32358">http://elib.kspu.ru/document/32358</a>
Л1.2	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271</a>
Л1.3	Сизоненко В. В.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/479048">https://urait.ru/bcode/479048</a>
Л1.4	Бурухин С. Ф.	Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/491684">https://urait.ru/bcode/491684</a>

#### **6.3.1 Перечень программного обеспечения**

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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: Свободный доступ;  
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;  
Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

### 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 удастся. 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 процессе слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработки 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.

Для студентов, избравших гимнастику основным видом спортивной специализации, изучение рассматриваемого курса должно логически сочетаться со спортивно-педагогическим совершенствованием и заканчиваться выполнением и защитой курсовой работы по гимнастике.

Написанием дипломной работы завершается подготовка учителя по физической культуре. Содержание ее предусматривает необходимость обобщения знаний, умений и навыков, полученных в процессе прохождения всех учебных дисциплин, выдвижения на их основе собственной идеи, ее теоретического и экспериментального обоснования. В ходе выполнения дипломной работы студенты должны:

- расширить и углубить свои знания в области теории и методики преподавания гимнастики;
- приобщиться к ведению самостоятельного исследования и научно-методической работы;
- овладеть методикой элементарного педагогического исследования;
- научиться самостоятельно, работать с первоисточниками по данной проблеме, анализировать и обобщать их содержание.

Тематика дипломных работ разрабатывается и утверждается на кафедре исходя из программы и содержания научных исследований, проводимых в университете.

На основании данной программы кафедра разрабатывает детальный план (график) изучения курса гимнастики, перечень домашних работ на каждом курсе, зачетные и экзаменационные требования.

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.

Формы: тестирование, практические задания, мини-сочинения, дискуссионные вопросы, защита творческих работ, рефераты, круглый стол, контрольные работы.

Методы контроля: семинарские занятия по всему учебному материалу, практические работы по всем изучаемым темам, собеседования, итоговый зачет;

Технологии контроля: ситуативная, рейтинговая оценка, самооценка.

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;

Контрольная работа представляет реферативный обзор современной учебной и учебно-методической литературы по выбранной теме. В работе должен быть осуществлен сравнительный теоретический анализ знаний по рассматриваемой

теме, имеющийся в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях с последующим обобщающим заключением по каждому разделу работы. Объем работы – не менее 15 страниц.

Выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Студенту разрешается контрольную работу по дисциплине связать с курсовой работой.

Структура контрольной работы:

- 1) план;
- 2) теоретический обзор учебно-методической литературы;
- 3) заключение;
- 4) список литературы.

План отражает структурные основные элементы (разделы работы), которые в своей совокупности раскрывают содержание темы контрольной работы.

В теоретическом обзоре подробно раскрываются основные положения по каждому разделу работы, представленные в анализируемых литературных источниках, выделяются общие моменты, имеющиеся противоречия и то особенное, что имеется в том или ином литературном источнике. В работе должен быть осуществлен реферативный обзор не менее 10 литературных источников, при этом в тексте должны обязательно содержаться ссылки на эти источники. Текст, заимствованный из литературных источников, должен быть представлен в форме цитирования, заключен в кавычки с указанием номера (ов) страниц, на которых он содержится в соответствующем литературном источнике.

В заключении отражаются основные результаты теоретического анализа последовательно по каждому разделу.

Список литературы составляется в соответствии с требованиями ГОСТа.

Требования к оформлению: Работа должна быть набрана в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифт 14, поля сверху и снизу – 2,5 см, справа – 1,5 см, слева – 3 см, интервал – полуторный.

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.