

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета

_____ Е.В.Фильгина

_____ /уч.
Регистрационный № УД- _____/уч.

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:

1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;

1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура;
(по направлениям)»;

1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;

1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по
направлениям)»;

1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательных стандартов высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Т.А.Микулич, старший преподаватель кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

И.В.Дражина, доцент кафедры физической культуры и спорта Белорусского национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент;

Н.А.Юрчик, профессор кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 15.01.2019 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2019 № 6)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» разработана для студентов, обучающихся по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)», 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» с учетом требований образовательных стандартов высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013 учебных планов вышеуказанных специальностей, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015.

«Гимнастика и методика преподавания» является практической учебной дисциплиной, при изучении которой формируются знания, умения и навыки для работы в качестве специалиста в сфере физической культуры и спорта. Гимнастика, как один из сложнокоординационных видов физической деятельности, требует от специалиста широкого спектра знаний в области психологии, педагогики, биомеханики, биохимии, анатомии, физиологии и других, что обеспечивает междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами, входящими в программу обучения в университете.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

Целью изучения учебной дисциплины является формирование и развитие социально-профессиональной компетентности, позволяющей сочетать академические, профессиональные социально-личностные компетенции для работы в сфере физического воспитания и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- планировать и организовывать учебно-тренировочные и другие занятия;
- проводить и контролировать учебно-тренировочные и другие занятия с учетом контингента и возраста занимающихся;
- соблюдать и контролировать выполнение правил безопасного поведения на занятиях, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- разрабатывать современные методики учебно-тренировочных и других занятий;
- осуществлять контроль и использовать передовые педагогические методы оценки физической, технической, тактической и психологической подготовленности занимающихся;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль;

- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- участвовать в организации и судействе спортивных соревнований;

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 7) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 8) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности, формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни;
- 4) быть способным критике и самокритике;
- 5) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 6) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 7) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 8) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 9) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 10) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональные:

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) обучать занимающихся двигательным действиям;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 5) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 7) составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;
- 8) анализировать и оценивать собранные данные;
- 9) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 10) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 11) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 12) находить и реализовывать адекватные управленческие решения;
- 13) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 14) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 15) квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;
- 16) использовать знания смежных дисциплин в процессе научных исследований в сфере физической культуры и спорта;
- 17) готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др;
- 18) использовать в научных исследованиях современные информационные технологии;
- 19) внедрять новые методы и технологии в профессиональную деятельность;
- 20) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 21) осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- 22) формировать у занимающихся устойчивый интерес к спортивным и физкультурным занятиям, навыки физического совершенствования;
- 29) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития видов гимнастики;
- профессиональные компетенции преподавателя;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- методы обучения, методические приемы обучения, средства обучения гимнастическим упражнениям;
- цель, задачи и содержание спортивных и физкультурно-оздоровительных видов занятий;
- правила спортивных соревнований;

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- обеспечивать безопасность жизнедеятельности занимающихся;
- организовывать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- реализовывать профессиональные компетенции в практической деятельности;
- осуществлять физическую, техническую тактическую, психологическую подготовку;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние занимающихся;
- организовывать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;
- разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы;
- принимать управленческие решения;
- воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

владеть:

- понятийным аппаратом гимнастики и методики преподавания;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния занимающихся;
- методиками планирования.

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 382 часа.

Распределение аудиторного времени (214 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 10 часов, практические занятия – 204 часа. Формы текущей аттестации: дифференцированный зачет – 1-й курс, экзамен – 2-й курс.

Распределение аудиторного времени (54 часов) для студентов заочной формы получения образования: лекции – 10 часов, практические занятия – 44 часа. Формы текущей аттестации: зачет – 1-й, 2-й курс, экзамен – 3-й курс.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов		
	Из них		
	Всего	Лекции	Практические занятия
1	2	3	4
Раздел I. Основы теории и методики гимнастики	18	6	12
Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания	4	2	2
Тема 2. Терминология гимнастики	10	4	6
Тема 3. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой	4		4
Раздел II. Виды гимнастики	8		8
Тема 4. Образовательно-развивающие виды гимнастики	2		2
Тема 5. Оздоровительные виды гимнастики	2		2
Тема 6. Спортивные виды гимнастики	2		2
Тема 7. Прикладные виды гимнастики	2		2
Раздел III. Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям	126	2	124
Тема 8. Общие основы техники обучения гимнастическим упражнениям	2		2
Тема 9. Общие основы методики обучения гимнастическим упражнениям	4	2	2
Тема 10. Строевые упражнения	4		4
Тема 11. Общеразвивающие упражнения	18		18
Тема 12. Общеразвивающие упражнения с предметами	8		8
Тема 13. Вольные упражнения	6		6
Тема 14. Прикладные упражнения	6		6
Тема 15. Упражнения на снарядах	18		18
Тема 16. Опорные прыжки	8		8
Тема 17. Акробатические упражнения	16		16
Тема 18. Упражнения парно-групповой акробатики	6		6
Тема 19. Прыжки на батуте	6		6
Тема 20. Упражнения художественной гимнастики	8		8
Тема 21. Танцевальные упражнения	2		2

1	2	3	4
Тема 22. Упражнения хореографии	2		2
Тема 23. Упражнения аэробики (ритмической гимнастики)	8		8
Тема 24. Игровые упражнения	4		4
Раздел IV. Организация и методика проведения урока гимнастики	14	2	12
Тема 25. Урок гимнастики	2	2	
Тема 26. Методика организации и проведения урока гимнастики в учреждениях общего среднего образования	4		4
Тема 27. Методика проведения урока гимнастики с контингентом разных возрастных групп	4		4
Тема 28. Подготовка плана-конспекта урока гимнастики	2		2
Тема 29. Музыкальное сопровождение на уроке гимнастики	2		2
Раздел V. Основы методики физической подготовки в гимнастике. Психологическая подготовка	14		14
Тема 30. Роль физических качеств в овладении техникой гимнастических упражнений	2		2
Тема 31. Общая и специальная физическая подготовка	8		8
Тема 32. Круговая тренировка	2		2
Тема 33. Психологическая подготовка в гимнастике	2		2
Раздел VI. Организация и проведение спортивных соревнований по гимнастике. Организация и проведение массовых гимнастических выступлений	4		4
Тема 34. Организация, проведение, судейство спортивных соревнований по гимнастике	2		2
Тема 35. Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников	2		2
Раздел VII. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков	30		30
Тема 36. Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений	4		4
Тема 37. Запись общеразвивающих упражнений по показу преподавателя	2		2
Тема 38. Формирование умений и навыков в проведении общеразвивающих упражнений	4		4

1	2	3	4
Тема 39. Формирование умений и навыков в проведении общеразвивающих упражнений с предметами	4		4
Тема 40. Формирование умений и навыков в проведении комплекса упражнений с вариативным компонентом	4		4
Тема 41. Формирование умений и навыков обучения упражнениям на гимнастических снарядах	4		4
Тема 42. Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям	4		4
Тема 43. Формирование умений и навыков обучения опорным прыжкам	4		4
ИТОГО	214	10	204

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Тема 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Краткая история гимнастики. Развитие национальных систем гимнастики. Гимнастика в олимпийском движении. Современные тенденции развития гимнастики в Республике Беларусь.

Гимнастика как учебно-спортивная и научно-педагогическая дисциплина. Методические особенности гимнастики. Основные средства и виды гимнастики.

Тема 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ

Значение терминологии и требования, предъявляемые к ней. Правила образования терминов и их применение. Характеристика основных и дополнительных терминов. Правила условных сокращений. Правила и формы записи гимнастических упражнений. Термины общеразвивающих упражнений. Термины общеразвивающих упражнений с предметами. Термины упражнений на снарядах. Термины акробатических упражнений.

Тема 3. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Основные причины травматизма. Методические и организационно-воспитательные меры предупреждения травматизма. Типичные травмы при выполнении упражнений на снарядах. Запрещенные движения в свете профилактики травм. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Роль помощи, страховки, само страховки в предупреждении травматизма. Приспособления и оборудование для занятий гимнастикой. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. Требования к подготовке и уборке мест. Оказание первой помощи при травмах. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.

РАЗДЕЛ II. ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Тема 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Основная гимнастика как главное средство физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Характеристика и содержание женской гимнастики. Задачи, средства и методические особенности атлетической гимнастики. Использование упражнений с отягощениями, специальных устройств и тренажеров.

Тема 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Развитие гимнастики как основного средства оздоровительной физической культуры. Задачи, средства и методические особенности занятий гигиенической гимнастикой. Применение лечебной гимнастики для восстановления здоровья. Современная ритмическая гимнастика (оздоровительная аэробика), виды и средства. Использование физических упражнений в режиме рабочего дня. Разновидности производственной гимнастики: вводная гимнастика и физкультурная пауза (физкультурная минутка).

Тема 6. СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Характеристика, содержание и тенденции развития спортивных видов гимнастики. Овладение сложными гимнастическими упражнениями. Достижение высоких спортивных результатов. Характеристика спортивной гимнастики, виды мужского и женского многоборья. Основные средства художественной гимнастики. Спортивная акробатика: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения. Номинации соревновательных программ в спортивной аэробике. Краткая характеристика прыжков на батуте.

Тема 7. ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Характеристика и содержание прикладных видов гимнастики. Развитие специальных физических качеств и двигательных навыков с помощью средств гимнастики. Развивающая, реабилитационная и профилактическая направленность средств спортивно-прикладной гимнастики. Упражнения, используемые в учебно-тренировочном процессе в различных видах спорта.

РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Тема 8. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Статические и силовые упражнения, их классификация. Структура и классификация динамических (маховых) упражнений. Виды равновесий. Оси и плоскости вращения тела гимнаста. Законы механики и их проявление при выполнении гимнастических упражнений.

Тема 9. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Основные определяющие факторы процесса обучения: упражнение, ученик, преподаватель, знания, умения, навыки как ступень единого процесса овладения движениями. Особенности формирования двигательных навыков. Создание предварительного двигательного представления. Принципы и методические правила обучения. Разучивание упражнения. Технические ошибки и их устранение. Закрепление и совершенствование

двигательного навыка. Методы и методические приемы в обучении гимнастическим упражнениям. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленность ученика, качества тренера, его умение управлять процессом обучения.

Тема 10. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цели и задачи строевых упражнений. Основные термины строевых упражнений. Строевые приемы. Размыкание и смыкание. Построение и перестроение. Передвижения. Классификация строевых упражнений и их характеристика. Команда и распоряжение.

Методика становления командного голоса. Строевые упражнения как средство формирования дисциплины и регуляции эмоционального состояния занимающихся. Особенности проведения строевых упражнений с музыкальным сопровождением. Местонахождение преподавателя в процессе проведения строевых упражнений.

Тема 11. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений (по анатомическому признаку, по направленности воздействия и т. д.). Основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях. Частные педагогические задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений – формирование правильной осанки, развитие физических качеств и функциональных возможностей, овладение мышечным расслаблением, развитие подвижности позвоночника, освоение рационального согласования движений с дыханием. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений. Методика проведения и обучения общеразвивающим упражнениям. Создание представления об упражнении (по рассказу, по показу, по рассказу с показом и др.). Способы проведения комплексов упражнений: отдельный, поточный, проходной. Общеразвивающие упражнения в различных организационных формах построения (в разомкнутом строю, уступами, в кругах, сомкнутых шеренгах и колоннах, в парах). Основные правила чередования и подбора упражнений при составлении комплексов различной направленности. Общие методические указания. Методика совершенствования ОРУ.

Тема 12. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Термины общеразвивающих упражнений с предметами. Методические особенности проведения общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастическая палка, скакалка, набивные мячи, гантели), на скамейке, на гимнастической стенке. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений с предметами. Подбор упражнений и составление комплексов. Общие методические указания. Методика совершенствования общеразвивающих упражнений с предметами.

Тема 13. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основные компоненты содержания вольных упражнений: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных качеств, повышение

уровня работоспособности, выработка умений двигаться активно и выразительно. Вольные упражнения как средство эстетического воспитания, формирования гимнастического стиля выполнения упражнений. Содержание вольных упражнений: повороты, упражнения в равновесиях, перемахи, хореографические и танцевальные упражнения прыжковые и акробатические упражнения. Разнообразие переходов между элементами. Композиция вольных упражнений – целостность и контрастность. Выполнение серий разнообразных гимнастических движений, слитных взаимосвязанных движений рук, ног, головы, корпуса. Методика составления связок. Требования к составлению композиций вольных упражнений. Музыкальное сопровождение. Контроль и самоконтроль при обучении вольным упражнениям. Научиться составлять небольшие комплексы (на 32 счета) из ранее изученных элементов.

Тема 14. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Характеристика, содержание и методика обучения прикладным упражнениям. Разновидности передвижений (ходьба, бег, с изменением темпа и величины шага, в сочетании с прыжками). Прыжки (неопорные) и их разновидности (в высоту, в длину, глубину, через препятствия, комбинированные и др.). Упражнения в равновесии (на месте, в движении). Упражнения в лазанье, перелазанье (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке). Лазание и перелазание в простом и смешанном висах и упорах. Лазанье по канату. Упражнения в метании и ловле – на дальность, подбрасывание и ловля, перебрасывание, жонглирование. Упражнения в поднимании и переноске груза (партнера, инвентаря и гимнастических снарядов).

Тема 15. УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

Характеристика и содержание упражнений на снарядах. Терминология, правила и формы записи упражнений на снарядах. Техника и методика обучения. Использование упражнений на снарядах в качестве учебных заданий на уроках физической культуры и здоровья в учреждениях общего среднего образования. Разновидности хватов. Упражнения в простых и смешанных висах и упорах, подъемы, переходы, обороты, соскоки на перекладине, кольцах, брусках и коне-махи (мужчины); на разновысоких брусках (женщины). Разновидности передвижений, прыжки, повороты, равновесия, наскоки, соскоки на бревне (женщины). Разучивание базовых комбинаций на снарядах. Составление композиций.

Тема 16. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Содержание, характеристика и классификация опорных прыжков. Терминология опорных прыжков. Временные и пространственные параметры фаз опорных прыжков. Последовательность обучения. Подготовительные и подводящие упражнения. Страховка и помощь при выполнении опорных прыжков. Исправление ошибок, анализ техники выполнения. Вскоки и соскоки. Прыжки: ноги врозь и согнув ноги через гимнастический стол, коня (козла) в ширину; боком и углом через коня с

ручками; прыжок углом через коня в длину толчком одной и махом с бокового разбега. Методика обучения опорным прыжкам школьной программы.

Тема 17. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Характеристика акробатических упражнений. Акробатические упражнения как средство гимнастики. Термины и запись акробатических упражнений. Разновидности акробатических упражнений. Организация занятий акробатическими упражнениями. Техника акробатических упражнений и последовательность обучения. Базовые упражнения (перекаты, кувырки, стойки, перевороты и др.). Разучивание соединений из акробатических упражнений. Составление комбинаций. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы.

Тема 18. УПРАЖНЕНИЯ ПАРНО-ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКИ

Основы техники балансовых упражнений. Функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах при выполнении балансовых упражнений. Основы техники вольтижных упражнений. Основные рабочие положения партнеров при выполнении упражнений парно-групповой акробатики. Построение и выполнение базовых пирамид в парах, тройках и четверках.

Тема 19. ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Характеристика, содержание, основы техники и методики обучения прыжкам на батуте. Адаптация к необычным условиям выполнения упражнений. Соблюдение организационно методических правил во время занятий. Правила страховки и помощи. Исправление ошибок при выполнении прыжков. Базовые прыжки. Прыжки с использованием предметов, прыжки в поролоновую яму. Разучивание соединений из простейших прыжков.

Тема 20. УПРАЖНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Характеристика, назначение и особенности выполнения упражнений художественной гимнастики. Основные средства. Техника и методика обучения упражнениям художественной гимнастики. Упражнения без предмета и с предметами. Выполнение простейших упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч). Соединение упражнений в комбинации.

Тема 21. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Использование танцевальных элементов в композициях вольных упражнений. Значение применения танцевальных упражнений для развития чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки. Методика и последовательность обучения танцевальным упражнениям. Базовые танцевальные шаги, элементы классического танца, народных танцев, историко-бытовые современные танцы. Соединения из танцевальных движений. Музыкальное сопровождение.

Тема 22. УПРАЖНЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ

Место и значение хореографической подготовки в гимнастике. Хореографические упражнения как средство совершенствования общей, специальной двигательной, технической и функциональной подготовки в гимнастике. Применение хореографических упражнений в разминке. Содержание, терминология хореографических упражнений и особенности методики. Выполнение комплексов хореографических упражнений с постепенным усложнением.

Тема 23. УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБИКИ (РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ)

Определение понятия «аэробика». Характеристика и общая классификация упражнений аэробики. Наиболее популярные разновидности аэробики: степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, шейпинг, каланетик, йога-аэробика и др. Общие черты и отличия разновидностей аэробики. Приемы обучения упражнениям аэробики. Понятие о базовых движениях. Способы организации занятий аэробикой. Методика проведения комплекса упражнений аэробики. Показ и объяснение. Методика подачи команд. Исправление ошибок, возникающих при выполнении упражнений аэробики. Контроль над функциональным состоянием занимающихся.

Тема 24. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Характеристика игровых упражнений. Методика проведения и организация игровых упражнений. Проведение игр и эстафет различной интенсивности. Проведение игр и эстафет с использованием прикладных упражнений, элементов акробатики и прыжков. Проведение игр и эстафет с элементами гимнастики применительно к задачам разных частей урока. Игровые упражнения для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся. Проведение игр с использованием музыкального сопровождения.

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ГИМНАСТИКИ

Тема 25. УРОК ГИМНАСТИКИ

Задачи и средства урока гимнастики. Организация и методика проведения урока гимнастики. Эффективность обеспечения учебно-воспитательного процесса. Разновидности урока и его структура. Содержание отдельных частей урока и методика их проведения.

Методические рекомендации к проведению подготовительной части урока. Методические рекомендации к проведению основной части урока. Методические рекомендации к проведению заключительной части урока. Способы организации занятий: групповой, фронтальный, поточный, индивидуальный. Методические рекомендации к проведению упражнений.

Подбор и дозировка упражнений. Дыхание и движение. Особенности проведения отдельных видов упражнений. Проведение различных упражнений с музыкальным сопровождением. Подача команд. Показ.

Тема 26 МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ГИМНАСТИКИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Характерные особенности и задачи раздела гимнастики в учебной программе общего среднего образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Структура урока и методика проведения отдельных его частей. Подготовка учителя к уроку. Педагогический контроль и анализ урока. Методика организации и контроля знаний. Особенности проведения урока с учетом распределения занимающихся на медицинские группы.

Тема 27. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ГИМНАСТИКИ С КОНТИНГЕНТОМ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Задачи физического воспитания, решаемые на уроке гимнастики с контингентом разных возрастных групп. Основные компоненты содержания урока: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных качеств, повышение уровня работоспособности, формирование психической готовности. Средства, используемые на уроках. Анатомо-физиологические особенности детей, и особенности динамики развития физических качеств. Методика проведения урока с людьми старшего и пожилого возраста, анатомо-физиологические особенности, определение оптимальной нагрузки, требования к врачебному контролю и самоконтролю за состоянием здоровья. Особенности урока гимнастики с женскими группами.

Тема 28. ПОДГОТОВКА ПЛАНА-КОНСПЕКТА УРОКА ГИМНАСТИКИ

Основные документы планирования учебного материала в учреждениях общего среднего образования. Основные требования к структуре и содержанию плана-конспекта урока гимнастики. Краткий и развернутый конспект. Разработка плана-конспекта урока по заданию преподавателя.

Тема 29. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ

Значение музыкального сопровождения на уроке гимнастики. Музыкальное сопровождение как одно из основных средств гимнастики. Простейшие элементы музыкальной грамоты – ударения, такт, затакт, фразировка. Музыкальный ритм и смена ритма, стиля в музыке. Стиль движения под музыкальное сопровождение. Счет под музыкальное сопровождение. Команда для начала и окончания упражнения под музыкальное сопровождение.

РАЗДЕЛ V. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 30. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ОВЛАДЕНИИ ТЕХНИКОЙ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Основные физические качества, необходимые в процессе занятий гимнастикой. Силовые способности: определение, виды, особенности проявления и развития. Силовая выносливость. Скоростно-силовая подготовка. Гибкость: виды и механизмы проявления, особенности развития. Координационные способности.

Тема 31. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание и структура физической подготовки (ФП). Ее место и значение в системе подготовки гимнастов. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), задачи, содержание, средства и особенности методики. Дозирование нагрузки, интенсивность и индивидуализация подготовки. Методика составления комплекса по ОФП. План-конспект. Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств с учетом индивидуальных возможностей.

Тема 32. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Средства и методика проведения круговой тренировки. Проведение круговой тренировки различной направленности. Выполнение упражнений с использованием гимнастических предметов и снарядов.

Тема 33. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ

Психолого-педагогическая характеристика гимнастики. Артистичность как компонент психологической подготовки. Выразительность движений. Энергетика движений. Мимика и жесты. Умение контролировать внимание зрителя. Проявление смелости и решительности при выполнении гимнастических упражнений.

РАЗДЕЛ VI. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Тема 34. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ, СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

Классификация спортивных соревнований: по направлениям, по форме зачета, по масштабу, по представительству, по характеру. Единая классификационная программа, единый календарь в спортивных мероприятиях, правила спортивных соревнований, положение о спортивных соревнованиях. Этапы подготовки спортивных соревнований. Сроки спортивных соревнований, масштаб, место для проведения. Утверждение главной судейской коллегией. Дисциплинарные взыскания и

дисквалификация. Функции судей и главного судьи, критерии судейства. Секретариат, функции главного секретаря. Награждение победителей. Отчет о спортивных соревнованиях.

Тема 35. ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ МАССОВЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ И СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Содержание программы выступлений. Требования к выступлению. Выход. Вольные упражнения. Смысловые или тематические построения. Сольные упражнения. Фонирующие упражнения. Упражнения на снарядах и специальных конструкциях. Вставные номера. Уход. Художественный фон. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Методические рекомендации к подготовке и проведению массовых гимнастических выступлений.

РАЗДЕЛ VII. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Тема 36. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОВЕДЕНИИ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Практика проведения в соответствии с заданием, по учебной практике, строевых приемов, построений и перестроений, размыканий и смыканий, разновидностей передвижений, «фигурной маршировки» на учебной группе. Анализ и исправление ошибок.

Тема 37. ЗАПИСЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПОКАЗУ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Терминологическая запись общеразвивающих упражнений по показу преподавателя с последующим анализом.

Тема 38. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОВЕДЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Подбор, терминологическая запись и проведение общеразвивающих упражнений на учебной группе разными способами (по показу и рассказу, распоряжению). Анализ и исправление ошибок.

Тема 39. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОВЕДЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

Практика записи (конспект) общеразвивающих упражнений с предметами по заданию преподавателя и проведение на учебной группе способами по показу и рассказу, по распоряжению. Анализ и исправление ошибок.

Тема 40. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОВЕДЕНИИ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ВАРИАТИВНЫМ КОМПОНЕНТОМ

Практика записи (конспект) комплекса упражнений с вариативным компонентом и проведение на учебной группе проходным способом. Анализ и исправление ошибок.

Тема 41. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Общие основы техники упражнений. Подготовительные и подводящие упражнения. Последовательность обучения упражнениям. Методика регулирования нагрузки. Методика индивидуальной дозировки. Приемы контроля и самоконтроля. Страховка и помощь при выполнении упражнений. Анализ и исправление ошибок.

Тема 42. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Подбор подготовительных и подводящих упражнений. Методические приемы обучения. Страховка и помощь. Выполнение заданий по обучению. Анализ и исправление ошибок, возникающих при выполнении упражнений.

Тема 43. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ

Подбор подготовительных и подводящих упражнений. Методические приемы обучения. Страховка и помощь. Выполнение заданий по обучению. Определение причин ошибок и способов их устранения при обучении.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 1-й курс)

Номер недели, занятия	Номер раздела, темы	Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
			Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
I СЕМЕСТР									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.1	1.1 1.3	<p>Гимнастика в системе физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика как учебно-спортивная и научно-педагогическая дисциплина <p>Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные причины травматизма; - правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем, оборудованием; - роль помощи, страховки, самостраховки; - оказание первой помощи при травмах 		2			Учебно-методический комплекс	[2, 7, 8, 9, 10, 11, 38]	конспект
2.2.	3.10 1.2	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цели и задачи строевых упражнений; - основные термины строевых упражнений; - особенности проведения строевых упражнений с музыкальным сопровождением <p>Терминология гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение терминологии в гимнастике; - термины общеразвивающих упражнений 		2				[2, 7, 8, 9, 10, 11]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.3	3.10 3.11	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - термины строевых упражнений; - команда и распоряжение; - строевые приемы; - запись учебного практикума (У/П) № 1 <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика ОРУ; - основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях 		2				[2, 7, 8, 9, 10, 11]	<i>конспект</i>
4.4	3.10 3.11 3.13	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строевые приемы; - построения и перестроения; - местонахождение преподавателя в процессе проведения строевых упражнений <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях <p>Вольные упражнения (В/У):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике выполнения первой фразы В/У 		2				[7, 8, 9, 10, 11, 24]	
5.5	3.10 3.11 3.13	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое выполнение строевых упражнений, входящих в содержание У/П № 1 <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях; - выполнение комплекса ОРУ <p>Вольные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике выполнения второй фразы В/У 		2				[2, 7, 8, 9, 10, 11, 24]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.6	1.1	Основы теории и методики гимнастики Гимнастика как учебно-спортивная и научно-педагогическая дисциплина. Методические особенности гимнастики. Основные средства гимнастики. Виды гимнастики	2				Учебно-методический комплекс Презентация	[7, 8, 9, 10, 11]	конспект
6	1.1	Основы теории и методики гимнастики Краткая история гимнастики. Развитие национальных систем гимнастики. Гимнастика в олимпийском движении. Современные тенденции развития гимнастики в Республике Беларусь				2	Учебно-методический комплекс	[7, 8, 9, 10, 11]	реферат
6.7	7.36 3.13 5.30	Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений: - проведение студентами учебной У/П № 1 на отметку Вольные упражнения: - обучение технике выполнения третьей фразы В/У Роль физических качеств в овладении гимнастическими упражнениями: - основные физические качества, необходимые в процессе занятий гимнастикой		2				[7, 8, 9, 10, 11, 14]	Практическое задание
7.8	1.2	Терминология гимнастики Значение терминологии и требования, предъявляемые к ней. Правила образования терминов и их применение. Характеристика основных и дополнительных терминов. Правила условных сокращений. Термины ОРУ. Правила и формы записи ОРУ	2				Учебно-методический комплекс Презентация	[7, 8, 9, 10, 11, 24]	конспект

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.9	7.36 3.11 3.13	Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений: - проведение студентами У/П № 1 на отметку Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Вольные упражнения: - обучение технике выполнения четвертой фразы В/У - выполнение В/У в целом		2				[7, 8, 9, 10, 11]	<i>Практическое задание</i>
8	2.4	Образовательно-развивающие виды гимнастики: - характеристика и содержание образовательно-развивающих видов гимнастики; - методика проведения занятий; - основные средства				2	<i>Учебно-методический комплекс</i>	[25, 7, 8, 9, 10, 11]	<i>реферат</i>
8.10	1.2 3.10	Терминология гимнастики: - устный опрос по теме лекции «Терминология гимнастики» Строевые упражнения: - разучивание и запись содержания У/П № 2		2			<i>Учебно-методический комплекс</i>	[7, 8, 9, 10, 11]	<i>устный опрос, конспект</i>
9.11	3.10 3.13 3.17	Строевые упражнения: - практическое выполнение строевых упражнений, входящих в содержание У/П № 2 Вольные упражнения: - Выполнение В/У в целом Акробатические упражнения: - характеристика акробатических упражнений; - практическое выполнение перекатов в группировке из различных исходных положений		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.12	3.10 3.13 3.17	Строевые упражнения: - практическое выполнение строевых упражнений, входящих в содержание У/П № 2 Вольные упражнения: - Выполнение В/У в целом Акробатические упражнения: - акробатические упражнения как средство гимнастики; - практическое выполнение перекатов в группировке из различных исходных положений - кувырок вперед		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	
10	3.14	Прикладные упражнения: - характеристика, содержание и методика обучения прикладным упражнениям				2	Учебно-методический комплекс	[25, 7, 8, 9, 10, 11]	реферат
11.13	7.36 3.17	Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений: - проведение студентами У/П № 2 на отметку Акробатические упражнения: - практическое выполнение перекатов в группировке из различных исходных положений; - кувырок вперед		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	Практическое задание
12.14	7.36 3.13 3.14	Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений: - проведение студентами У/П № 2 на отметку Вольные упражнения: - Выполнение В/У в целом Прикладные упражнения: - упражнения в равновесии		2				[7, 8, 9, 10, 11]	Практическое задание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	2.5	Оздоровительные виды гимнастики: - характеристика и содержание оздоровительных видов гимнастики; - методика проведения занятий; - основные средства				2	Учебно-методический комплекс	[25, 7, 8, 9, 10, 11]	<i>реферат</i>
13.15	3.13 3.17	Вольные упражнения: - Выполнение В/У на отметку Акробатические упражнения: - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках и др.		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	<i>Практическое задание</i>
14.16	3.13 3.14	Вольные упражнения: - Выполнение В/У на отметку Прикладные упражнения: - упражнения в метании и ловле - подбрасывание и ловля, перебрасывание, жонглирование предметов		2				[7, 8, 9, 10, 11]	<i>Практическое задание</i>
15.17	3.11 3.24 5.31	Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Игровые упражнения: - проведение игр с элементами акробатики Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	

II СЕМЕСТР									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25.18	1.3 3.11 3.14	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой: - основные причины травматизма; - правила обращения с инвентарем, оборудованием; Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Прикладные упражнения: - прыжки и их разновидности (в высоту, глубину, длину, через препятствие и др.)		2				[38, 7, 8, 9, 10, 11]	
25.19	3.14 3.11 3.17	Прикладные упражнения: - разновидности передвижений (с изменением темпа и величины шага, в сочетании с прыжками и др.) Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Акробатические упражнения: - кувырки из различных исходных положений; - стойка на руках, на лопатках и др.		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	
25	2.6	Спортивные виды гимнастики: - характеристика и содержание спортивной гимнастики, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики; - прыжки на батуте				2	Учебно-методический комплекс	[25, 7, 8, 9, 10, 11]	реферат
26.20	3.11 3.17 5.31	Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Акробатические упражнения: - кувырок вперед, назад из различных исходных положений; - стойка на руках, на лопатках Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11, 26]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26.21	3.10 3.14 5.31	Строевые упражнения: - передвижения; - построения и перестроения Прикладные упражнения: - упражнения в лазанье и перелазанье в простых и смешанных висах и упорах; - лазанье по канату Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	
27	3.11	Общеразвивающие упражнения: - основные термины общеразвивающих упражнений				2		[24, 2, 3]	<i>реферат</i>
27.22	3.11 3.17 5.31	Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Акробатические упражнения: - кувырок вперед и назад из различных исходных положений и в различные конечные положения; - стойка на руках, на голове и руках Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	
27.23	3.10 3.14 3.11	Строевые упражнения: - передвижения; - перестроения, размыкание и смыкание Прикладные упражнения: - упражнения в поднимании и переноске груза Общеразвивающие упражнения: запись содержания У/П № 3		2				[7, 8, 9, 10, 11]	<i>конспект</i>
28.24	7.37	Запись общеразвивающих упражнений по показу преподавателя: - терминологическая запись общеразвивающих упражнений по заданию преподавателя		2				[24, 2, 3]	<i>Конспект</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28.25	7.38 3.17	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений: - выполнение У/П № 3 Акробатические упражнения: - выполнение отдельных элементов входящих в состав зачетного упражнения		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	
29.26	7.38 5.31	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений: - выполнение У/П № 3 Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[14, 26]	
29.27	7.38 3.17	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений: - проведение студентами У/П № 3 на отметку Акробатические упражнения: - выполнение отдельных элементов входящих в состав зачетного упражнения		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	<i>Практическое задание</i>
30.28	7.38 3.24	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений: - проведение студентами У/П № 3 на отметку Игровые упражнения: - игры и эстафеты с применением прикладных упражнений		2				[8, 9]	<i>Практическое задание</i>
30.29	3.11 3.17 3.21	Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Акробатические упражнения: - практическое выполнение зачетного упражнения Танцевальные упражнения: - использование танцевальных элементов в композициях вольных упражнений		2				[17, 15, 7, 8, 9, 10, 11]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31.30	3.21 3.18 5.31	Танцевальные упражнения: - базовые танцевальные шаги; - элементы классического танца Упражнения парно-групповой акробатики: - функциональные обязанности партнеров и их взаимодействие в парах и группах; - основы техники упражнений Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[33, 15, 7, 8, 9, 10, 11]	
31.31	3.21 3.17	Танцевальные упражнения: - базовые шаги народных танцев; - элементы современных танцев Акробатические упражнения: - практическое выполнение зачетного упражнения на отметку		2				[33, 15, 7, 8, 9, 10]	<i>Практическое задание</i>
32.32	3.11 3.18	Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Упражнения парно-групповой акробатики: - основные рабочие положения партнеров при выполнении парно-групповой акробатики; - построение и выполнение базовых поддержек и пирамид в парах		2				[33, 15, 7, 8]	
32.33	3.12 3.17	Общеразвивающие упражнения с предметами: - комплекс ОРУ с гимнастическими палками Акробатические упражнения: - практическое выполнение зачетного упражнения на отметку		2				[33, 15, 7, 8, 9, 10, 11]	<i>Практическое задание</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33.34	3.22 3.18	Упражнения хореографии: - содержание, терминология хореографических упражнений; - особенности методики проведения Упражнения парно-групповой акробатики: - построение и выполнение базовых поддержек и пирамид в парах и тройках		2				[17,33, 15, 7, 50]	
33.35	3.12 3.19	Общеразвивающие упражнения с предметами: - комплекс ОРУ со скакалками Прыжки на батуте: - характеристика, содержание, основы техники и методики обучения прыжкам на батуте; - адаптация к необычным условиям выполнения упражнений		2				[2, 3, 22, 13]	
34.36	3.22 3.18	Упражнения хореографии: - выполнение комплекса хореографических упражнений Упражнения парно-групповой акробатики: - построение и выполнение базовых поддержек и пирамид в парах, тройках и четверках		2				[17,33, 15, 7, 50]	
34.37	3.12 3.19 3.16	Общеразвивающие упражнения с предметами: - комплекс ОРУ с обручем Прыжки на батуте: - базовые прыжки; - правила страховки и помощи Опорные прыжки: - характеристика, содержание и классификация опорных прыжков		2				[2, 3, 22, 13, 7, 8]	
35.38	3.22 3.18	Упражнения хореографии: - выполнение комплекса хореографических упражнений Упражнения парно-групповой акробатики: - построение и выполнение базовых поддержек и пирамид		2				[17,33, 15, 7, 50]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35.39	3.11 3.19 3.16	Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Прыжки на батуте: - базовые прыжки; Опорные прыжки: - вскоки и соскоки		2				[2, 3, 22, 13, 7, 8]	
36.40	3.14 3.18	Прикладные упражнения: - разновидности передвижений в сочетании с прыжками Упражнения парно-групповой акробатики: - практическое выполнение поддержек и пирамид на отметку		2				[15, 7, 50]	<i>Практическое задание</i>
36.41	3.11 3.19 3.16	Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Прыжки на батуте: - комбинации из простейших прыжков; Опорные прыжки: - прыжок боком		2				[2, 3, 22, 13, 7, 8]	
37.42	3.14 3.18 5.31	Прикладные упражнения: - разновидности передвижений в сочетании с прыжками Упражнения парно-групповой акробатики: - практическое выполнение поддержек и пирамид на отметку Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[15, 7, 18]	<i>Практическое задание</i>
37.43	3.7 3.16	Прикладные виды гимнастики: - характеристика и содержание прикладных видов гимнастики; - развивающая, реабилитационная и профилактическая направленность средств спортивно-прикладной гимнастики Опорные прыжки: - прыжок боком		2				[8, 7, 10]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38.44	6.35 3.24	Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений: - содержание выступлений; - основные средства массовых гимнастических выступлений Игровые упражнения: - проведение игр и эстафет различной интенсивности с элементами акробатики		2				[23, 7, 11]	
38.45	2.7 3.16	Прикладные виды гимнастики: - развитие физических качеств и двигательных навыков с помощью средств прикладной гимнастики Опорные прыжки: - прыжок боком на отметку		2				[15, 7, 50]	<i>Практическое задание</i>
39.46	6.35 3.24	Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений: - методические рекомендации к подготовке и проведению массовых гимнастических выступлений; - музыкальное сопровождение Игровые упражнения: - игровые упражнения для активизации внимания; - проведение игр с музыкальным сопровождением		2				[23, 7, 11]	
39.47	3.11 3.16 3.17	Общеразвивающие упражнения: - выполнение комплекса ОРУ Опорные прыжки: - прыжок боком на отметку Акробатические упражнения: - методический разбор техники акробатических упражнений в объеме программы учреждений общего среднего образования; - типичные ошибки и их исправление		2				[15, 7, 8, 9, 10, 11]	<i>Практическое задание</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40.48	3.9 5.31	Общие основы методики обучения гимнастическим упражнениям: - методический разбор техники акробатических упражнений в объеме программы учреждений общего среднего образования; - типичные ошибки и их исправление; - устный опрос Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[29, 30, 9]	<i>Устный опрос</i>
40.49	3.24	Игровые упражнения: - проведение игр с элементами акробатики Подготовка к дифференцированному зачету		2					<i>конспект</i>
		ИТОГО:	4	94	-	12			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 2-й курс)

Номер недели, занятия	Номер раздела, темы	Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
			Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
III СЕМЕСТР									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.1	1.3	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой: - основные причины травматизма; - правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем, оборудованием; - роль помощи, страховки, само страховки; - оказание первой помощи при травмах		2			<i>Учебно-методический комплекс</i>	[2, 7, 8, 9, 10, 11, 38]	
	1.2	Терминология гимнастики: - значение терминологии в гимнастике; - термины общеразвивающих упражнений с предметами							
1.2.	3.10	Строевые упражнения: - основные строевые упражнения, используемые на уроке в учреждениях общего среднего образования						[2, 3, 15, 24, 7]	
	3.12	Общеразвивающие упражнения с предметами: - термины общеразвивающих упражнений с предметами; - комплекс ОРУ с предметами		2					
	3.17	Акробатические упражнения: - выполнение ранее разученных упражнений							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.3	3.12 3.15	Общеразвивающие упражнения с предметами: - термины общеразвивающих упражнений с предметами; - комплекс ОРУ с предметами Упражнения на снарядах: - характеристика и содержание упражнений на снарядах; - разновидности хватов; - разновидности простых и смешанных висов и упоров		2			<i>Учебно-методический комплекс</i>	[2, 3, 10, 24, 7]	
2.4	4.29	Музыкальное сопровождение на уроке гимнастики: - значение музыкального сопровождения на уроке гимнастики - элементы музыкальной грамоты (ударения, такт, затакт, фразировка); - музыкальный ритм и смена ритма, стиля в музыке; - стиль движения под музыкальное сопровождение; - счет, команда для начала и окончания упражнения		2				[45, 17]	
3.5	3.11 3.15 5.31	Общеразвивающие упражнения: - комплекс ОРУ Упражнения на снарядах: - упражнения в висах и упорах; - соскоки со снарядов; - разновидности передвижений на бревне Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[2, 3, 10, 24, 7]	
3.6	3.12 7.42	Общеразвивающие упражнения с предметами: - термины общеразвивающих упражнений с предметами; - комплекс ОРУ с предметами Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям: - подбор подготовительных и подводящих упражнений; - методы обучения; - страховка и помощь		2				[3, 29, 30, 15]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.7	3.11 3.15 5.30	<p>Общеразвивающие упражнения: - комплекс ОРУ</p> <p>Упражнения на снарядах: - упражнения в висах и упорах; - подъемы, обороты и др.; - соскоки со снарядов; - разновидности упражнений на бревне</p> <p>Роль физических качеств в овладении гимнастическими упражнениями: - координационные способности; - гибкость: виды и механизмы проявления, особенности развития</p>		2				[2, 3, 10, 26, 18]	
4.8	3.12 7.42	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами: - термины общеразвивающих упражнений с предметами; - комплекс ОРУ с предметами</p> <p>Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям: - выполнение заданий по обучению; - анализ и исправление ошибок</p>		2				[2, 3, 15, 24, 7]	
5.9	3.11 3.15 5.30	<p>Общеразвивающие упражнения: - комплекс ОРУ</p> <p>Упражнения на снарядах: - выполнение отдельных элементов входящих в состав зачетного упражнения</p> <p>Роль физических качеств в овладении гимнастическими упражнениями: - силовые способности: определение, виды, особенности проявления и развития</p>		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.10	3.11 7.42 3.19	Общеразвивающие упражнения с предметами: - разучивание и запись содержания У/П №4 Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям: - выполнение заданий по обучению; - анализ и исправление ошибок Прыжки на батуте: - базовые прыжки		2				[22, 2, 13, 15, 24, 7]	
6.11	3.21 3.15 5.31	Танцевальные упражнения: - методика и последовательность обучения танцевальным упражнениям; элементы современных танцев Упражнения на снарядах: - выполнение отдельных элементов входящих в состав зачетного упражнения Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[7, 8, 9, 10]	
6.12	7.39 3.16 3.19	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений с предметами: - выполнение У/П № 4 Опорные прыжки (О/П): - прыжок «согнув ноги» Прыжки на батуте: - базовые прыжки с использованием предметов		2				[22, 2, 13, 15, 24, 7]	
7.13	3.21 3.15 5.31	Танцевальные упражнения: - элементы современных танцев Упражнения на снарядах: - выполнение отдельных элементов входящих в состав зачетного упражнения Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[7, 8, 9, 10]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.14	7.39 3.16 3.19	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений с предметами: - выполнение У/П № 4 Опорные прыжки: - прыжок «согнув ноги» Прыжки на батуте: - соединение базовых прыжков в связки		2				[22, 2, 13, 24, 7]	
8.15	3.21 3.15 5.31	Танцевальные упражнения: - элементы классического танца Упражнения на снарядах: - выполнение отдельных элементов входящих в состав зачетного упражнения Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[7, 8, 9, 10]	
8.16	7.39 3.16	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений с предметами: - выполнение У/П № 4 Опорные прыжки: - прыжок «согнув ноги» на отметку		2				[2, 3, 7, 8, 9, 10]	<i>Практическое задание</i>
9.17.	3.11 3.15 3.24	Общеразвивающие упражнения: - выполнения комплекса ОРУ Упражнения на снарядах: - выполнение зачетных упражнений на снарядах в целом Игровые упражнения: - проведение игр с использованием музыкального сопровождения		2				[7, 8, 9, 10]	
9.18	7.39 3.16	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений с предметами: - проведение У/П № 4 на отметку Опорные прыжки: - прыжок «ноги врозь»		2				[7, 8, 9, 10]	<i>Практическое задание</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.19	3.24 3.15 5.31	Игровые упражнения: - игровые упражнения для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся Упражнения на снарядах: - выполнение зачетных упражнений на снарядах в целом Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП		2				[7, 8, 9, 10]	
10.20	7.39 3.16	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений с предметами: - проведение У/П № 4 на отметку Опорные прыжки: - прыжок «ноги врозь»		2				[7, 8, 9, 10]	<i>Практическое задание</i>
11.21	3.11 3.15 5.31	Общеразвивающие упражнения: - выполнения комплекса ОРУ Упражнения на снарядах: - выполнение зачетных упражнений на снарядах в целом Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс СФП		2				[7, 8, 9, 10]	
11.22	3.23 3.16	Упражнения аэробики: - характеристика и классификация упражнений аэробики; разновидности аэробики; базовые шаги аэробики Опорные прыжки: - прыжок «ноги врозь» на отметку		2				[1, 52, 34, 35]	<i>Практическое задание</i>
12.23	1.2	Терминология гимнастики: - термины общеразвивающих упражнений с предметами; - термины упражнений акробатики; - формы и правила записи упражнений акробатики; - термины упражнений на снарядах; - формы и правила записи упражнений на снарядах	2				<i>Учебно-методический комплекс Презентация</i>	[2, 3, 7, 8, 9, 10]	<i>конспект</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.24	3.11 3.15 5.32	Общеразвивающие упражнения: - выполнения комплекса ОРУ Упражнения на снарядах: - выполнение зачетных упражнений на снарядах на отметку Круговая тренировка: - средства и методика проведения круговой тренировки		2				[12, 7, 8, 9, 10]	<i>Практическое задание</i>
12.25	1.2 3.23	Терминология гимнастики: - опрос по теме лекции Упражнения аэробики: - базовые шаги аэробики		2			<i>Учебно-методический комплекс</i>	[2, 3, 7, 8, 9, 10]	<i>Устный опрос</i>
13.26	3.9	Методика обучения гимнастическим упражнениям: - сущность процесса обучения; - дидактические принципы обучения гимнастическим упражнениям; - знания, умения, и навыки; - этапы обучения гимнастическим упражнениям; - методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям; - методика исправления ошибок	2				<i>Учебно-методический комплекс Презентация</i>	[26, 40, 7, 8, 9, 10]	<i>конспект</i>
13.27	3.11 3.15 5.32	Общеразвивающие упражнения: - выполнения комплекса ОРУ Упражнения на снарядах: - выполнение зачетных упражнений на снарядах на отметку Круговая тренировка: - комплекс круговой тренировки		2				[12, 2, 3, 7, 8]	<i>Практическое задание</i>
13.28	3.23 3.8	Упражнения аэробики: - разучивание зачетного комплекса аэробики Общие основы техники обучения гимнастическим упражнениям: - статические и силовые упражнения, их классификация; - структура и классификация динамических упражнений		2				[1, 52, 34, 35]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.29	4.25	Урок гимнастики: - задачи и требования к уроку гимнастики; - виды уроков по гимнастике; - структура построения урока по гимнастике; - дозирование нагрузки на уроке - способы организации учебной работы на уроке	2				Учебно-методический комплекс Презентация	[20, 7, 8, 9]	конспект
14.30	3.8 7.41	Общие основы техники обучения гимнастическим упражнениям: - виды равновесий; - оси и плоскости вращения тела гимнаста Формирование умений и навыков обучения упражнениям на гимнастических снарядах: - подбор подготовительных и подводящих упражнений; - методы обучения; - страховка и помощь		2				[10, 7, 8, 9]	
14.31	3.23 7.43	Упражнения аэробики: - практическое выполнение зачетного комплекса аэробики Формирование умений и навыков обучения опорным прыжкам: - подбор подготовительных и подводящих упражнений; - методы обучения; - страховка и помощь		2				[1, 52, 34, 35]	
15.32	7.41 5.32	Формирование умений и навыков обучения упражнениям на гимнастических снарядах: - выполнение заданий по обучению; - анализ и исправление ошибок Круговая тренировка: - комплекс круговой тренировки		2				[12, 7, 8, 9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.33	3.23 7.43	Упражнения аэробики: - практическое выполнение зачетного комплекса аэробики Формирование умений и навыков обучения опорным прыжкам: - выполнение заданий по обучению; - анализ и исправление ошибок		2				[1, 52, 34, 35]	
16.34	7.41 5.33	Формирование умений и навыков обучения упражнениям на гимнастических снарядах: - выполнение заданий по обучению; - анализ и исправление ошибок Психологическая подготовка: - психолого педагогическая характеристика гимнастики		2				[10, 7, 8, 9]	
16.35	3.23 7.43	Упражнения аэробики: - практическое выполнение зачетного комплекса аэробики на отметку Формирование умений и навыков обучения опорным прыжкам: - выполнение заданий по обучению, исправление ошибок		2				[1, 52, 34, 35]	<i>Практическое задание</i>
17.36	3.9 5.33	Общие основы методики обучения гимнастическим упражнениям: - методический разбор техники гимнастических упражнений в объеме программы учреждений общего среднего образования по заданию преподавателя; - типичные ошибки и их исправление; - устный опрос Психологическая подготовка: - артистичность как компонент психологической подготовки; - проявление смелости и решительности во время выполнения гимнастических упражнений		2				[26, 7, 8, 9]	<i>Устный опрос</i>
17.37	3.24	Игровые упражнения: - проведение игр и эстафет с элементами гимнастики применительно к задачам разных частей урока		2					

IV СЕМЕСТР

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.38	1.3 3.20	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой: - основные причины травматизма; - правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем, оборудованием Упражнения художественной гимнастики: - характеристика, назначение и особенности выполнения упражнений художественной гимнастики; - основные средства		2				[27, 7, 8, 9]	
25.39	7.40 3.20	Формирование умений и навыков в проведении комплекса упражнений с вариативным компонентом: - разучивание и запись содержания У/П № 5 Упражнения художественной гимнастики: - базовые упражнения со скакалкой; - разучивание отдельных элементов зачетного упражнения со скакалкой		2				[27, 7, 8, 9]	
26.40	7.40 3.20	Формирование умений и навыков в проведении комплекса упражнений с вариативным компонентом: - выполнение У/П № 5 Упражнения художественной гимнастики: - разучивание отдельных элементов зачетного упражнения со скакалкой		2				[27, 7, 8, 9]	
27.41	7.40 3.20	Формирование умений и навыков в проведении комплекса упражнений с вариативным компонентом: - выполнение У/П № 5 Упражнения художественной гимнастики: - практическое выполнение зачетного упражнения со скакалкой в целом		2				[27, 7, 8, 9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28.42	7.40 3.20	Формирование умений и навыков в проведении комплекса упражнений с вариативным компонентом: - проведение У/П № 5 на отметку Упражнения художественной гимнастики: - практическое выполнение зачетного упражнения со скакалкой на оценку		2				[27, 7, 8, 9]	<i>Практическое задание</i>
29.43	7.40 3.20	Формирование умений и навыков в проведении комплекса упражнений с вариативным компонентом: - проведение У/П № 5 на отметку Упражнения художественной гимнастики: - базовые упражнения с обручем; - разучивание отдельных элементов зачетного упражнения с обручем		2				[20, 7, 8, 9]	<i>Практическое задание</i>
30.44	7.40 3.20	Формирование умений и навыков в проведении комплекса упражнений с вариативным компонентом: - проведение У/П № 5 на отметку Упражнения художественной гимнастики: - разучивание отдельных элементов зачетного упражнения с обручем		2				[27, 7, 8, 9]	<i>Практическое задание</i>
31.45	3.22 3.20	Упражнения хореографии: - выполнение комплекса хореографических упражнений Упражнения художественной гимнастики: - практическое выполнение зачетного упражнения с обручем в целом		2				[27, 7, 8, 9]	
32.46	3.22 3.20	Упражнения хореографии: - выполнение комплекса хореографических упражнений Упражнения художественной гимнастики: - практическое выполнение зачетного упражнения с обручем на отметку		2				[27, 7, 8, 9]	<i>Практическое задание</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33.47	4.26	<p>Методика проведения раздела гимнастики в учреждениях общего среднего образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характерные особенности и задачи раздела гимнастики - структура урока и методика проведения отдельных его частей; - подготовка учителя к уроку; - педагогический контроль и анализ урока; - методика организации и контроля знаний 		2				[20, 7, 8, 9]	
34.48	4.27	<p>Методика проведения урока гимнастики с контингентом разных возрастных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи физического воспитания, решаемые на уроке гимнастики с контингентом разных возрастных групп; - основные средства используемые на занятиях с контингентом разных возрастных групп; - анатомо-физиологические особенности детей, и особенности динамики развития физических качеств 		2				[42, 7, 8, 9]	
35.49	4.27	<p>Методика проведения урока гимнастики с контингентом разных возрастных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методика проведения урока с людьми старшего и пожилого возраста, анатомо-физиологические особенности, определение оптимальной нагрузки, требования к врачебному контролю и самоконтролю за состоянием здоровья; - особенности урока гимнастики с женскими группами 		2				[42, 46, 7, 8, 9]	
36.50	4.29	<p>Подготовка плана-конспекта урока по гимнастике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные документы планирования учебного материала в учреждениях общего среднего образования; - требования к структуре и содержанию плана-конспекта урока по гимнастике; - разработка плана-конспекта частей урока по заданию преподавателя 		2				[20, 7, 8, 9]	<i>конспект</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37.51	6.34	Организация, проведение, судейство спортивных соревнований по видам гимнастики: - классификация спортивных соревнований; - этапы подготовки спортивных соревнований; - функции судей и главного судьи, критерии судейства; - награждение победителей; - отчет о спортивных соревнованиях		2				[7, 8, 9]	
38.52	4.29	Подготовка плана-конспекта урока по гимнастике: - подготовка плана-конспекта урока гимнастики по заданию преподавателя. Подготовка к экзамену		2					<i>конспект</i>
		ВСЕГО:	6	98	-	-			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 1-й курс)

Номер занятия	Номер раздела, темы занятия	Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
			Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I СЕМЕСТР										
1	1.1 1.3	<p>Гимнастика в системе физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика как учебно-спортивная и научно-педагогическая дисциплина <p>Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные причины травматизма; - правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем, оборудованием; - роль помощи, страховки, само страховки; - оказание первой помощи при травмах 			2				[7, 8, 9, 38]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	1.1	Основы теории и методики гимнастики Гимнастика как учебно-спортивная и научно-педагогическая дисциплина. Методические особенности гимнастики. Основные средства гимнастики. Виды гимнастики		2				<i>Учебно-методический комплекс Презентация</i>	[10, 7, 8, 9]	<i>конспект</i>
3	3.10 3.11	Строевые упражнения: - термины строевых упражнений; - команда и распоряжение; - строевые приемы; - запись У/П № 1 Общеразвивающие упражнения: - характеристика ОРУ; - основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях			2				[2, 7, 8, 9]	<i>конспект</i>
4	1.2	Терминология гимнастики Значение терминологии и требования, предъявляемые к ней. Правила образования терминов и их применение. Характеристика основных и дополнительных терминов. Правила условных сокращений. Термины ОРУ. Правила и формы записи ОРУ		2				<i>Учебно-методический комплекс Презентация</i>	[2, 3, 7, 8, 9]	<i>конспект</i>
5	3.10 3.11 3.13	Строевые упражнения: - практическое выполнение строевых упражнений, входящих в содержание учебного практикума № 1 Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях; - выполнение комплекса ОРУ Вольные упражнения: - обучение технике выполнения первой и второй фразы			2				[2, 3, 7, 8, 9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
6	7.36 3.13 3.17	Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений: - проведение студентами У/П № 1 на отметку Вольные упражнения: - обучение технике выполнения третьей и четвертой фразы В/У Акробатические упражнения: - характеристика акробатических упражнений; - кувырки из различных исходных положений			2						<i>Практическое задание</i>
7	1.2	Терминология гимнастики: - термины общеразвивающих упражнений с предметами; - термины упражнений акробатики; - формы и правила записи упражнений акробатики, упражнений на снарядах; - формы и правила записи упражнений на снарядах		2							<i>конспект</i>
8	7.36 3.13 3.17	Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений: - проведение студентами У/П № 1 на отметку Вольные упражнения: - Выполнение В/У в целом Акробатические упражнения: - выполнение отдельных элементов входящих в состав зачетного упражнения			2						<i>Практическое задание</i>
9	3.14 3.13	Прикладные упражнения: - характеристика, содержание и методика обучения прикладным упражнениям Вольные упражнения: - Выполнение В/У на отметку			2						<i>Практическое задание</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
II СЕМЕСТР										
10	3.10 3.11 3.17	Строевые упражнения: - разучивание и запись содержания У/П №2 Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях; - выполнение комплекса ОРУ Акробатические упражнения: - выполнение отдельных элементов входящих в состав зачетного упражнения			2				[15, 7, 8, 9]	
11	7.36 3.17 3.22	Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений: - проведение студентами У/П № 2 на учебной подгруппе Акробатические упражнения: - выполнение зачетного упражнения в целом Упражнения хореографии: - выполнение комплекса хореографических упражнений			2				[15,50, 7, 8, 9]	
12	7.36 3.18 5.31	Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений: - проведение студентами У/П № 2 на отметку Упражнения парно-групповой акробатики: - основные рабочие положения партнеров при выполнении парно-групповой акробатики; - построение и выполнение базовых поддержек и пирамид Общая и специальная физическая подготовка: - комплекс ОФП			2				[15, 7, 8, 9]	<i>Практическое задание</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
13	2.7 3.17	Прикладные виды гимнастики: - характеристика и содержание прикладных видов гимнастики; - развивающая, реабилитационная и профилактическая направленность средств спортивно-прикладной гимнастики - комплекс спортивно-прикладной гимнастики Акробатические упражнения: - выполнение зачетного упражнения на отметку			2				[15, 7, 8, 9]	<i>Практическое задание</i>
14	4.29 7.42	Музыкальное сопровождение на уроке гимнастики: - значение музыкального сопровождения на уроке гимнастики; - элементы музыкальной грамоты (ударения, такт, затакт, фразировка); Формирование умений и навыков обучения акробатическим упражнениям: -подбор подготовительных и подводящих упражнений; - методы обучения; - страховка и помощь Подготовка к зачету			2				[15, 7, 8, 9]	
		Итого: 160 часов	160	6	22		132			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 2-й курс)

Номер занятия	Номер раздела, темы занятия	Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
			Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
III СЕМЕСТР										
1	1.3 3.11 3.16	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой: - основные причины травматизма; - правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем, оборудованием; - роль помощи, страховки, само страховки; - оказание первой помощи при травмах. Общеразвивающие упражнения: - разучивание и запись содержания У/П № 3 Опорные прыжки: - характеристика, содержание и классификация опорных прыжков			2				[38, 7, 8, 9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	3.9	Методика обучения гимнастическим упражнениям: - сущность процесса обучения; - дидактические принципы обучения гимнастическим упражнениям; - знания, умения, и навыки; - этапы обучения гимнастическим упражнениям; - методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям; - методика исправления ошибок		2					[26, 7, 8, 9]	<i>конспект</i>
3	7.38 3.16 3.19	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений: - проведение студентами У/П № 3 на учебной подгруппе Опорные прыжки: - прыжок «согнув ноги» Прыжки на батуте: - характеристика, содержание, основы техники и методики обучения прыжкам на батуте; - базовые прыжки			2				[2, 3, 23, 7, 8, 9]	
4	7.38 3.16 5.32	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений: - проведение студентами У/П № 3 на отметку Опорные прыжки: - прыжок «ноги врозь» Круговая тренировка: - комплекс круговой тренировки			2				[12, 7, 8, 9]	<i>Практическое задание</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	3.21 3.16 7.43	Танцевальные упражнения: - базовые танцевальные шаги; - элементы классического танца Опорные прыжки: - опорный прыжок на отметку Формирование умений и навыков обучения опорным прыжкам: - подбор подготовительных и подводящих упражнений; - методы обучения; - страховка и помощь			2				[7, 8, 9, 10]	<i>Практическое задание</i>
6	3.15 3.43 3.19	Общеразвивающие упражнения с предметами: - термины общеразвивающих упражнений с предметами; - запись содержания У/П № 4 Упражнения на снарядах: - упражнения в висах и упорах; - соскоки со снарядов; - разновидности передвижений на бревне Прыжки на батуте: - базовые прыжки			2				[2, 3, 12, 7, 8, 9]	
IV СЕМЕСТР										
7	7.39 3.15	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений с предметами: - проведение студентами учебного практикума № 4 на учебной подгруппе Упражнения на снарядах: - выполнение отдельных элементов входящих в состав зачетного упражнения			2				[11, 7, 8, 9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8	7.39 3.15	Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений с предметами: - проведение студентами У/П № 4 на отметку Упражнения на снарядах: - выполнение зачетного упражнения в целом			2				[10, 7, 8, 9]	<i>Практическое задание</i>
9	3.20 3.15	Упражнения художественной гимнастики: - базовые упражнения со скакалкой Упражнения на снарядах: - выполнение зачетного упражнения на отметку			2				[27, 7, 8, 9]	<i>Практическое задание</i>
10	3.20 7.41	Упражнения художественной гимнастики: - базовые упражнения с обручем Формирование умений и навыков обучения упражнениям на гимнастических снарядах: - подбор подготовительных и подводящих упражнений; - методы обучения; - страховка и помощь Подготовка к зачету			2				[27, 7, 8, 9]	
		Итого: 84 часов	84	2	18		64			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 3-й курс)

V СЕМЕСТР										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	4.25	Урок гимнастики: - задачи и требования к уроку гимнастики; - виды уроков гимнастики; - структура построения урока гимнастики; - дозирование нагрузки на уроке - способы организации учебной работы на уроке		2				<i>Учебно-методический комплекс Презентация</i>	[20, 7, 8, 9]	<i>Конспект</i>
2	4.27 4.29	Методика проведения урока гимнастики с контингентом разных возрастных групп: - задачи и основные средства на уроке гимнастики с контингентом разных возрастных групп; - анатомо-физиологические особенности детей, и особенности динамики развития физических качеств: - методика проведения урока с людьми старшего и пожилого возраста Подготовка плана-конспекта урока по гимнастике: - требования к структуре и содержанию плана-конспекта урока гимнастики; - разработка плана-конспекта урока по заданию преподавателя			2				[42, 20, 7, 8, 9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	3.23 3.24	Упражнения аэробики: - характеристика и классификация упражнений аэробики; - разновидности аэробики; - базовые шаги аэробики Игровые упражнения: - проведение игр и эстафет с элементами гимнастики применительно к задачам разных частей урока Подготовка к экзамену			2				[1, 52, 34, 35, 7]	<i>Конспект</i>
		Итого: 138 часов	138	2	4		132			

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов может осуществляться в двух основных формах, которые отличаются степенью самостоятельности ее выполнения, управления и контроля со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя;
- собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное, с его точки зрения, время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим.

При освоении учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться студентами на проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение. Выполнение самостоятельной работы может осуществляться в виде решения индивидуальных задач в аудитории во время проведения практических занятий под контролем преподавателя; в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР) СТУДЕНТОВ

1. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
2. Оздоровительные виды гимнастики.
3. Спортивные виды гимнастики.
4. Прикладные упражнения.
5. Основные термины общеразвивающих упражнений.
6. История развития гимнастики.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ

1. Ковер, гимнастические маты, зеркала, станок для хореографии, «стоялки», гимнастическая стенка, мини-батут, батут, кубы, гимнастические скамейки.
2. Оборудование для проведения занятий гимнастикой. Перекладина низкая и высокая. Брусья, брусья разновысокие, кольца, бревно низкое и высокое, конь и конь с ручками, гимнастический стол. Предметы: скакалки, гимнастические палки, обручи, мячи и мячи набивные, гантели. Пианино, музыкальный центр.
3. Видеокамера и видеоаппаратура для анализа техники выполнения упражнений.
4. Компьютерное обеспечение для выхода в интернет.
5. Мультимедийный проектор.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание;
- наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод;
- практические: упражнения;
- работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, аннотирование.

Методы стимулирования учебной деятельности:

- учебные дискуссии;
- убеждение в значимости учения;
- поощрение и порицание в учении.

Методы контроля и самоконтроля:

- методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены;
- методы письменного контроля и самоконтроля: составление планов-конспектов по заданию преподавателя;
- практический контроль.

Предметно ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний;
- технология программированного обучения.

Личностно ориентированные технологии:

- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология обучения как учебного исследования;
- технология коллективной мыследеятельности.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен. Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Оценочными средствами должна предусматриваться оценка способности обучающихся к творческой деятельности, их готовность вести поиск решения новых задач, связанных с недостаточностью конкретных специальных знаний и отсутствием общепринятых алгоритмов. Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

Устная форма:

1. Зачеты.
2. Экзамены
3. Индивидуальный опрос.
4. Фронтальный опрос.

Письменная форма:

1. План-конспект урока.
2. Рефераты.

Практическая форма:

1. Практические задания.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Перечень вопросов к зачету, для групп с ограничением физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Основные средства гимнастики.
3. Виды гимнастики.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.

8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.

9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.

11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.

12. Подвижные игры с элементами гимнастики в группе с ограничением физической нагрузки.

13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: статические (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания); *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла, обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий

Баллы	Показатели оценки
5 (пять), зачтено	<p>Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

Баллы	Показатели оценки
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
8 (восемь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

Баллы	Показатели оценки
9 (девять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
10 (десять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине; и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа: на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – М. : КНОРУС, 2017. – 312 с.
3. Гавердовский, Ю. К. Гимнастика: лекции / Ю. К. Гавердовский, А. Б. Лагутин. – М. : Физическая культура, 2012. – 90 с.
4. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: [монография] / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
5. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – Т. 1. – 368 с.
6. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с.
7. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 445 с.
8. Гимнастика : учеб. пособие для ун-та физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов Респ. Беларусь / В. М. Миронов [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : БГУФК, 2007. – 254 с.
9. Гимнастика и методика преподавания / учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В. М. Смоленского. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
10. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учеб.-метод. пособие для учащихся / И. А. Гуревич. – Минск : Вышэйшая школа, 2011. – 349 с.
11. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 296 с.
12. Коркин, В. П. Акробатика для всех : учеб.-метод. пособие / В. П. Коркин ; Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, Респ. метод. каб. по физ. культуре и спорту, Брест. гос. пед. ин-т. – Минск : ИПП Госэкономплана Респ. Беларусь, 1993. – 158 с.
13. Корогвич Н. В. Терминология общеразвивающих упражнений : учеб.-метод. пособие / Н. В. Корогвич. – Пинск : ПолесГУ, 2011. – 53 с.

14. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие для студентов вузов / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М. : Физическая культура, 2010. – 144 с.

15. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т ; [сост. Ю. В. Барташевич]. – Барановичи : [б. и.], 2011. – 29с.

16. Миронов, В. М. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям : текст лекции / В. М. Миронов ; Гос. ком. БССР по физ. культуре и спорту, Белорус. гос. ин-т физ. культуры, Каф. гимнастики. – Минск : [БГИФК], 1990. – 22 с.

17. Мойсеенко, С. С. Оздоровительная аэробика в вузах : учеб.-метод. пособие / С. С. Мойсеенко, В. Г. Прохоренко, Д. Н. Силкин ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т транспорта. – Гомель : [б. и.], 2012. – 27 с.

18. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

19. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, каф. спорт. игр и гимнастики. – Витебск : ВГУ, 2016. – 44 с.

20. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение : метод. рекомендации / Ю. А. Попов. – М. : Физическая культура, 2010. – 36 с.

21. Прикладная и оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС ; М. : ТЦ Сфера, 2012. – 602 с.

22. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : метод. рекомендации по дисциплине «Физ. культура» для студентов всех специальностей / Белорус. гос. технолог. ун-т. – Минск, 2012. – 64 с.

23. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова ; М-во образования Респ. Беларусь, Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов. – Минск: Беларуская навука, 1998. – 557 с.

24. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учеб. пособие / М. А. Сухолозова, Е. В. Бутакова ; М-во образования и науки Рос. Федерации. – Волгоград : Перемена, 2012. – 146 с.

25. Теория и методика гимнастики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Академия, 2012. – 493 с.

26. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учеб. пособие / И. А. Винер-Усманова [и др.] ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – 2-е изд. – М. : SPORT, 2015. – 118 с.

27. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

28. Беспутчик, В. Г. Аэробика в физическом воспитании школьника : [учеб.-метод. пособие] / В. Г. Беспутчик ; Ком. по спорту М-ва культуры и печати Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, Брестский пед. ин-т. – Минск : [б. и.], 1995. – 96 с.

29. Болобан, В. Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В. Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 6. – С. 14–24.

30. Захарьян, Л. Х. Фитнес – путь к совершенству / Л. Х. Захарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 413 с.

31. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПД РБ, 2012. – 400 с.

32. Крючек, Е. С. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

33. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

34. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

35. Макарова, Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2006. – 587 с.

36. Миронов, В. М. Базовая двигательная подготовка гимнастов : учеб. пособие / В. М. Миронов. – Минск : БГАФК, 1996. – 87 с.

37. Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В. М. Миронов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.

38. Озолин, Н. Г. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

39. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

40. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

41. Попов, Ю. А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте : учеб. пособие / Ю. А. Попов. – М. : Физическая культура, 2015. – 132 с.
42. Смолевский, В. М. Нетрадиционные виды гимнастики : метод. разработ. для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев ; ГЦОЛИФК. – М. : [б. и.], 1991. – 65 с.
43. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
44. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет / Е. В. Сулим. – М. : Сфера, 2015. – 214 с.
45. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений : пер. с пол. /Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
46. Физическая культура : учеб.-метод. пособие для преподавателей физ. воспитания и студентов 1 курса спец. учеб. отд-ния / Белкоопсоюз, Белорус. торгово-эконом. ун-т потреб. кооп. ; [авт.-сост.: Н. А. Сергейчик, Ю. Ф. Процко, М. В. Гришечкин]. – Гомель : Белорус. торгово-эконом. ун-т потреб. кооп., 2010. – 56 с.
47. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 352 с.
48. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учеб. для вузов / В. Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с.
49. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – Минск : Вышэйшая школа, 2010. – 288 с.
50. Шипилина, И. А. Хореография в спорте : учеб. для студентов вузов / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.
51. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – Т. 4 : Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – 607 с.
52. Юсупова, Л. А. Аэробика и методика обучения / Л. А. Юсупова // Физическая культура и здоровье: циклические и сложно-координационные виды спорта : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / Г. П. Косяченко [и др.] ; под. общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – С. 423–440.
53. Розин, Е. Ю. Гимнастика : возраст и мастерство, педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е. Ю. Розин. – М. : ФОН, 1997. – 135 с.