

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (Колледж)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор  А.А. Солонкин
« 29 » 08 20 20 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ (ГИМНАСТИКА)

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.02
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Брянск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

Разработчики:

Давыдкина Ирина Владимировна – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

Бирева Елена Сергеевна – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рецензенты:

Журина Татьяна Николаевна – кандидат педагогических наук.

Рассмотрена на заседании ПЦК практических дисциплин

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2020 г.

Председатель ПЦК _____ Межгородский Г.М.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

_____ Моисеев А.Н.

МП

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	23
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ.....	27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (Гимнастика)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.02 физическая культура** в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): **организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения** и соответствующих профессиональных компетенций (ПК) применительно к разделу «Гимнастика»:

1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (гимнастика)» входит в профессиональный модуль ПМ.02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения»

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий *гимнастикой* с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий *гимнастикой* с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий *гимнастикой* с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий *гимнастикой* и эффективную работу мест занятий и спортивных сооружений;

уметь:

- У1 - использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий *гимнастикой*, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;
- У3 - планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия по *гимнастике*;
- У4 - подбирать оборудование и инвентарь для занятий *гимнастикой* с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- У6 - применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий в *гимнастике*;

знать:

- З1 - требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий *гимнастикой* с различными возрастными группами занимающихся;
- З3 - основы оздоровительной тренировки в *гимнастике*;
- З4 - историю, этапы развития и терминологию *гимнастики*;
- З5 - технику профессионально значимых двигательных действий *гимнастики*;
- З6 - методику проведения занятий *гимнастикой*;
- З7 - методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в *гимнастике*;
- З8 - технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях *гимнастикой*;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 381 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 254 часа;
самостоятельной работы обучающегося 127 часов.

В том числе по годам обучения:

	<u>Максимальная учебная нагрузка</u>	<u>Аудиторная нагрузка</u>	<u>Самостоятельная работа студентов</u>
Первый год обучения	165	110	55
Второй год обучения	141	94	47
Третий год обучения	75	50	25

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	381
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	254
в том числе:	
аудиторные занятия	24
практические занятия	220
контрольные работы	10
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	127
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>не предусмотрено</i>
Рефераты:	31
Работа с нормативной и справочной литературой	-
Выполнение индивидуальных заданий: <i>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, выполнение комплексов физических упражнений, составление конспектов различных частей учебных занятий для практического проведения фрагментов урока по гимнастике, составление учебно-планирующей документации по предмету «Гимнастика» и т.п.</i>	96
Итоговая аттестация в форме: квалификационного экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (Гимнастика)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
(ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)		110/55	
Раздел 1. Основы теории и методики преподавания гимнастики		4/6	
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.	Содержание материала: <i>Меры безопасности на занятиях гимнастикой.</i> <i>Определение гимнастики и ее задачи;</i> <i>Средства гимнастики;</i> <i>Классификация видов гимнастики;</i> <i>Контрольная работа.</i>	2	1-2
	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: <i>1. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.</i> <i>2. Исторический обзор развития гимнастики.</i> <i>3. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.</i>	3	
Тема 1.2. Терминология гимнастики	Содержание материала: <i>Характеристика гимнастической терминологии.</i> <i>Правила гимнастической терминологии.</i> <i>Запись гимнастических упражнений.</i> <i>Правила записи общеразвивающих упражнений</i> <i>Контрольная работа.</i>	2	2

	<p>Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с учебным материалом по гимнастике в программах для общеобразовательной школы. 2. . Правила записи упражнений на снарядах, вольных акробатических и художественной гимнастики. 3. Запись общеразвивающих упражнений без предметов. 	3	
Раздел 2. Основные средства гимнастики		80/47	
<p>Тема 2.1. Строевые упражнения</p>	<p>Содержание материала: Понятия о строе, условные точки и границы зала. Классификация строевых упражнений: строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания. Виды команд. Правила подачи команд при перестроении, размыкании и смыкании. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям. <i>Контрольная работа.</i></p>	1	1-2
	<p>Практические занятия: Освоение основных средств строевых упражнений- построения, строевые приемы, передвижения, перестроения, размыкания и смыкания . Методика проведения строевых упражнений.</p>	14	
	<p>Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: Запись в рабочую тетрадь строевых упражнений по темам с 1 по 10. Понятия о строе. Подготовка к учебной практики по проведению строевых упражнений.</p>	3	

<p>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Содержание материала: <i>Определение и характеристика ОРУ. Классификация ОРУ. Направленность ОРУ. Методы обучения и способы проведения ОРУ. Контрольная работа.</i></p>	2	1-2
	<p>Практические занятия: <i>Освоение основных способов проведения ОРУ- раздельный (обычный), поточный, проходной, с гимнастической палкой. Методика проведения и обучения ОРУ.</i></p>	19	
	<p>Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: <i>Основные, промежуточные и согнутые положения конечностей. Основные варианты движений для рук, ног, туловища. Конспект ОРУ: раздельным, поточным, проходным способом, с гимнастической палкой.</i></p>	3	
<p>Тема 2.3. Прикладные упражнения</p>	<p>Практические занятия: <i>Освоение основных видов ходьбы, бега, простых прыжков, упражнений в переползании применяемых на занятиях гимнастикой. Освоение упражнений в лазанье и перелезании на гимнастической стенке, скамейке, канате.</i></p>	6	
	<p>Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: <i>Запись основных способов передвижений: шагом, бегом, упражнений в равновесии и в лазании.</i></p>	1	
<p>Тема 2.4. Упражнения гимнастического многоборья</p>	<p>Практические занятия: <u>Юноши:</u> <i>Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на</i></p>	24	

	<i>перекладине, опорные прыжки.</i> Девушки: Упражнения на гимнастических снарядах женского многоборья: на брусьях разной высоты, на бревне, опорные прыжки.		
	Самостоятельная работа студентов: <i>Самостоятельное совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и опорных прыжках.</i>	20	
Тема 2.5. Акробатические упражнения	Практические занятия: <i>Освоение основных акробатических упражнений.</i>	14	
	Самостоятельная работа студентов: <i>Самостоятельное совершенствование техники основных акробатических упражнений.</i>	20	
Раздел 3. Формы организации занятий гимнастикой		26/2	
Тема 3.1. Урок гимнастики в школе (подготовительная часть урока)	Содержание материала: <i>Задачи подготовительной части урока, основные средства, методические особенности и приемы, дозирование нагрузки.</i>	1	1-2
	Практические занятия: <i>Методика проведения подготовительной части урока в общеобразовательной школе по гимнастике.</i>	23	
	Самостоятельная работа студентов: <i>Составление плана - конспекта по подготовительной части урока гимнастики.</i>	2	
	Контрольная работа по итогам года. Выполнение зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	2	

(ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)		94/47	
Раздел 1. Основы теории и методики преподавания гимнастики		4/10	
Тема 1.3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	Содержание материала: <i>Причины травматизма и способы его предупреждения, требования к местам проведения занятий, страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма, обучение приемам страховки и помощи.</i> Контрольная работа.	2	1-2
	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: <i>Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика, врачебный контроль и самоконтроль. Подготовка к контрольной работе.</i>	2	
Тема 1.4. Основы техники гимнастических упражнений	Содержание материала: <i>Техника выполнения гимнастических упражнений и структура, характеристика и классификация силовых упражнений, характеристика, структура и классификация маховых упражнений</i> Контрольная работа.	1	1-2
	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: <i>Отталкивание и приземление, реактивное движение и реактивная сила, хлестовое движение, вращательные движения. Подготовка к контрольной работе.</i>	4	
Тема 1.5. Основы обучения гимнастическим упражнениям	Содержание материала: <i>Задачи, характеристика гимнастических упражнений, принципы обучения, этапы обучения гимнастическим упражнениям</i> Контрольная работа.	1	1-2
	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: Знания, двигательные	4	

	умения, навыки и способности гимнастов. Подготовка к контрольной работе.		
Раздел 2. Основные средства гимнастики		60/29	
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия: <i>Освоение основных способов проведения ОРУ- на гимнастической скамейке, в парах. Методика проведения и обучения ОРУ.</i>	12	
	Самостоятельная работа студентов: <i>Самостоятельное составление конспекта по плану: Конспект ОРУ: на гимнастической скамейке, в парах.</i>	6	
Тема 2.2. Упражнения гимнастического многоборья	Практические занятия: <u>Юноши:</u> <i>Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки.</i> <u>Девушки:</u> <i>Упражнения на гимнастических снарядах женского многоборья: на брусках разной высоты, на бревне, опорные прыжки.</i>	30	
	Самостоятельная работа студентов: <i>Самостоятельное совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и опорных прыжках.</i>	13	
Тема 2.3. Акробатические упражнения	Практические занятия: <i>Освоение основных акробатических упражнений.</i>	18	
	Самостоятельная работа студентов: <i>Самостоятельное совершенствование техники основных акробатических упражнений.</i>	10	
Раздел 3. Формы организации занятий гимнастикой		30/8	
Тема 3.1. Планирование и учет работы по гимнастике	Содержание материала: <i>Значение, виды и основные документы планирования. Учебная программа по гимнастике. Четвертной план – график прохождения учебного материала. Конспект урока.</i>	2	1-2

	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление четвертного плана – графика прохождения учебного материала по гимнастике в школе.	4	
Тема 3.2. Урок гимнастики в школе.	Содержание материала: Задачи, общие требования к уроку по гимнастике, виды занятий физическими упражнениями. Подготовительная, основная и заключительная части урока.	2	1-2
	Практические занятия: Проведение отдельных частей урока физической культуры по гимнастике. Проведение урока в целом в разных возрастных группах школьников.	24	
	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление плана – конспекта урока физической культуры в школе с элементами гимнастики.	4	
Тема 3.3. Упражнения гимнастического многоборья	Практические занятия: <u>Юноши:</u> <i>Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки.</i> <u>Девушки:</u> <i>Упражнения на гимнастических снарядах женского многоборья: на брусках разной высоты, на бревне, опорные прыжки</i>		
	Самостоятельная работа студентов: <i>Самостоятельное совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и опорных прыжках.</i>		
Тема 3.4. Акробатические упражнения	Практические занятия: <i>Освоение основных акробатических упражнений.</i>	5	
	Самостоятельная работа студентов:		

	Самостоятельное совершенствование техники основных акробатических упражнений.	6	
(ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)		50/25	
Раздел 4. Гимнастика оздоровительно – кондиционной направленности		50/25	
Тема 4.1. Оздоровительная гимнастика. Гигиеническая гимнастика	Содержание материала: Проблемы здоровья человека. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Методические основы оздоровительной гимнастики. Гигиеническая гимнастика. Контрольная работа.	2	1-2
	Практические занятия: Проведение комплексов упражнений утренней, вводной, вечерней гимнастики для студентов БГУОР.	2	
	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление конспекта по плану: Естественно – биологические основы оздоровления. Социально – педагогические аспекты оздоровительной гимнастики. Самостоятельное составление комплексов упражнений гигиенической гимнастики. Подготовка к контрольной работе.	1	
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	Содержание материала: Определение, задачи, физиологические основы, методы развития силы, урок атлетической гимнастики. Контрольная работа.	1	1-2
	Практические занятия: Проведение урока по атлетической гимнастики.	8	
	Самостоятельная работа студентов: Врачебный контроль и самоконтроль. Самостоятельно составить план – конспект урока по атлетической гимнастике для учащихся общеобразовательной школы. Подготовка к контрольной работе.	2	

Тема 4.3. Ритмическая гимнастика	Содержание материала: Определение, задачи, формы, физиологические основы, урок ритмической гимнастики. Контрольная работа.	1	1-2
	Практические занятия: Проведение урока по ритмической гимнастики.	8	
	Самостоятельная работа студентов: Врачебный контроль и самоконтроль. Самостоятельно составить план – конспект урока по ритмической гимнастике для учащихся общеобразовательной школы. Подготовка к контрольной работе.	2	
Тема 4.4. Восточные системы оздоровительной гимнастики (Хатха – Йога)	Содержание материала: Определение, история возникновения и развития, задачи, средства. Урок хатха – йоги. Контрольная работа.	1	1-2
	Практические занятия: Проведение урока по хатха – йоге.	4	
	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельно составить комплекс упражнений по хатха –йоге. Подготовка к контрольной работе.	2	
Тема 4.5. Стретчинг	Содержание материала: Определение, история возникновения. Виды стретчинга, основные методические рекомендации. Система развития амплитуды движений в суставах тела человека. Контрольная работа.	1	1-2
	Практические занятия: Проведение комплекса упражнений по стретчингу.	4	
	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельное составление комплекса упражнений по стретчингу. Подготовка к контрольной работе.	2	

Тема 4.6. Упражнения гимнастичес- кого многоборья	Практические занятия: Юноши: <i>Упражнения на гимнастических снарядах мужского многоборья: упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки.</i> Девушки: <i>Упражнения на гимнастических снарядах женского многоборья: на брусках разной высоты, на бревне, опорные прыжки.</i>	11	
	Самостоятельная работа студентов: <i>Самостоятельное совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и опорных прыжках.</i>	10	
Тема 4.7. Акробатичес- кие упражнения	Практические занятия: <i>Освоение основных акробатических упражнений.</i>	5	
	Самостоятельная работа студентов: <i>Самостоятельное совершенствование техники основных акробатических упражнений.</i>	6	
	Контрольная работа по итогам года. Выполнение зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета базовых видов спорта, а также спортивного зала гимнастики.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;
- гимнастические снаряды и оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с.

Дополнительные источники:

1. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры под редакцией А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского – М.: ФиС, 1985.
2. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник для студ. высш. Учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
3. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова, - 4-е изд., испр., - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
4. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314 с.: ил. – (Высшее образование).
5. Гимнастика. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Под ред. М.Л.Украна. – М.: ФиС, 1969.
6. Физкультура без травм. Под редакцией В.К. Велитченко, М.: Просвещение, 1983 .
7. Гимнастика, учебник для техникумов физической культуры под редакцией А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. М.ФиС, 1985 г
8. Гимнастика и методика проведения. Учебник для институтов ФК, под редакцией В. М. Смолевского, М., ФиС, 1979г.
9. Гимнастика и методика преподавания. Под редакцией Н К. Меньшикова, М., Просвещение, 1990 г.
10. Гимнастика. Под редакцией А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина, М., ФиС, 1981г.
11. Теория и методика гимнастики. Под редакцией В.И. Филлиповича, М., 1971 г.
12. Спортивная акробатика. Под редакцией В.П. Коркина, М, ФиС, 1981г.
13. Комплексная программа по Физическому воспитанию для 1-11 классов общеобразовательной школы, М, Просвещение, 1989.
14. Физкультура без травм. Под редакцией В.К. Велитченко, М., Просвещение, 1983 г.

15. Ритмическая гимнастика. Под редакцией В.Ю.Сосиной и Э.М. Фабиан, К., 1990 г.

16. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для средних специальных учебных заведений – М.: Феникс, 2009 г.-314с.

Интернет-источники

- <http://www.medn.ru/statyi/Utrennyayagigienicheskaya.html>

http://finishfirst.ru/files/books/325/257818_E3703_smolevskiy_v_m_gimnastika_i_metodika_prepodav

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой., а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины – квалификационный экзамен

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
П.К. 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	- знание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения гимнастики; - знание кратких исторических сведений по гимнастике.	Самостоятельное составление конспекта по теме.
	- умение вести агитационную работу по формированию у занимающихся потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.	
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-	- знание основных форм занятий гимнастикой; - знание основных методических положений	Контрольная работа. Учебная практика в проведении

спортивные мероприятия и занятия.	<i>по проведению отдельных частей урока;</i> <i>- знание основных средств гимнастики и методике обучения упражнениям.</i>	<i>отдельных частей урока и урока в целом.</i>
	<i>- умение определять цели и задачи и подбирать адекватные средства для их реализации при проведении занятий по гимнастике;</i> <i>- умение составить развернутый конспект занятия по гимнастике;</i> <i>- умение проводить отдельные части урока по гимнастике;</i> <i>- умение обучать простейшим элементам упражнений на гимнастических снарядах и приемам страховки и помощи при выполнении элементов и соединений на снарядах, прыжков и акробатических упражнений.</i>	<i>Составление конспекта и проведение упражнений различными способами.</i> <i>Экспертный контроль проведения отдельных частей урока по гимнастике.</i> <i>Сдача контрольных нормативов (выполнение зачетных комбинаций).</i>
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	<i>- знание показателей технической подготовки:</i> <i>- 'этапы обучения</i> <i>- рациональность;</i> <i>- фазы техники;</i>	<i>Контрольная работа.</i> <i>Педагогический анализ.</i>
	<i>- умение осуществлять оценку правильности выполнения упражнений и исправлять ошибки.</i>	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	– демонстрация интереса к будущей профессии	<i>Тестирование или собеседование по пониманию сущности и социальной значимости своей будущей профессии.</i>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество,	<i>выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области физкультурно- спортивной подготовки;</i> – оценка эффективности и качества выполнения;	<i>Решение ситуационных профессиональных задач.</i>
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	– решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области педагогического процесса и физкультурно- спортивной подготовки;	<i>Тестирование или собеседование по оцениванию рисков и принятию решений в нестандартных ситуациях.</i>
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения	– эффективный поиск необходимой информации; – использование различных источников, включая электронные	<i>Контрольная проверочная работа по эффективному поиску необходимой информации в том числе в сети Интернет.</i>

<p>профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p><i>носители и сеть Интернет;</i></p>	
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p><i>– разработка планирующей документации;</i> <i>– создание баз данных результатов и их учет;</i></p>	<p><i>- оценка за выполнение конкретных заданий по подготовке планирующей документации на практических занятиях, в процессе педагогической практики;</i> <i>- экспертная оценка в ходе выполнения исследовательской и проектной работы студента;</i> <i>- анализ содержания презентаций к урокам, выступлениям, выполненным с использованием ИКТ.</i></p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p><i>– взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения;</i></p>	<p><i>Интерпретация результатов наблюдения за практическими занятиями, в процессе производственной и преддипломной практики.</i></p>
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с при-</p>	<p><i>– самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</i></p>	<p><i>- оценка по итогам педагогической практики.</i> <i>- оценка планов, конспекта</i></p>
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p>	<p><i>– знание и соблюдение мер техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.</i></p>	<p><i>- контрольная проверочная работа;</i> <i>- тестирование или собеседование по знанию и соблюдению мер техники безопасности.</i></p>

5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в ФСД.	
<p><i>Иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения. 	<ul style="list-style-type: none"> - разработка и проведение мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом учащихся общеобразовательной школы;
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. 	<p>Проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с учетом возраста, пола, особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Комплектация состава группы, секции, клубного или другого объединения.</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; - историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности. 	<p>Проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с учетом возраста, пола, особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности. Комплектация состава группы, секции, клубного или другого объединения. Предмет и задачи курса базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий.</p>
<p><i>Самостоятельная работа:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное изучение особенностей проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся; - разработка сценария классного часа

	<p>на тему «Формирование здорового образа жизни».</p>
<p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p>	
<p><i>Иметь практический опыт</i> - наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции.</p> <p style="text-align: center;"><i>Уметь:</i></p> - использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенно и технической подготовленности; - планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (не менее 12 видов); - организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство.сти занимающихся, уровня их физической <p style="text-align: center;"><i>Знать:</i></p> - сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы	<p>- проведение физкультурно-спортивного занятия и мероприятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>

<p><i>физкультурно-спортивных мероприятий и занятий;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</i> - <i>технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</i> - <i>методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</i> - <i>методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;</i> - <i>основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</i> 	
<p><i>Самостоятельная работа:</i></p>	<p><i>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.</i></p> <p><i>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, конспектов, комплексов упражнений, отчетов.</i></p> <p><i>Самостоятельное изучение правил построения учебно-тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.</i></p>
<p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p>	
<p><i>Имеет практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>организации педагогического контроля и врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий оздоровительной и рекреационной направленности с</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>организация педагогического контроля и врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий оздоровительной и рекреационной направленности с детьми, подростками и молодежью.</i>

<p><i>детьми, подростками и молодежью.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;</i> <i>- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</i> <p style="text-align: center;"><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности;</i> <i>- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп.</i> 	
<p><i>Самостоятельная работа:</i></p>	<p><i>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы.</i></p> <p><i>Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ.</i></p>

6.ЛИСТ ИЗМИНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением.	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения:	

