

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации
РПД_3-49.03.02.51_2018_93570
Актуализировано: 14.04.2021

Рабочая программа дисциплины
Гимнастика

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) наименование
Направленность (профиль)	3-49.03.02.51 шифр
	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование

Киров, 2018 г.

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Багина Инна Сергеевна

ФИО

Александрова Ольга Анатольевна

ФИО

Беспятых Олег Юрьевич

ФИО

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Сформировать у студентов теоретические знания и практические умения для проведения занятий по физической культуре с разным контингентом занимающихся (на примере проведения школьного урока с использованием средств гимнастики).
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний); - планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; - обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция ОПК-1

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья		
Знает	Умеет	Владеет
средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению в гимнастике лиц и в том числе с отклонениями в состоянии здоровья	определять, планировать, реализовывать и корректировать содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по гимнастике, готовить методическое сопровождение физкультурно-спортивных процессов в образовательной организации и других	Технологиями организации и проведения занятий по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц, в том числе и с отклонениями в состоянии здоровья с применением средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

	<p>организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта</p>	
--	--	--

Компетенция ОПК-10

Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

Знает	Умеет	Владеет
<p>методику преподавания комплексов физических упражнений с целью предупреждения возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>	<p>самостоятельно применять физические средства и методы с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний), самостоятельно корректировать методики занятий гимнастикой с учетом физических и психических особенностей лиц, с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>методикой организации и проведения комплексов физических упражнений различной направленности</p>

Компетенция ОПК-13

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

Знает	Умеет	Владеет
<p>Требования к документам планирования и технологии разработки и составления различных планов</p>	<p>планировать содержание занятий гимнастикой, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом положений теории физической культуры, физиологической</p>	<p>навыками разработки документов планирования и методического сопровождения занятий гимнастикой, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>

	<p>характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	
--	--	--

Компетенция ОПК-14

Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь		
Знает	Умеет	Владеет
<p>причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях гимнастикой; технику выполнения гимнастических упражнений, приемы самостраховки при выполнении гимнастических упражнений и приемы помощи и страховки при их обучении</p>	<p>оказывать первую доврачебную помощь на практических занятиях гимнастикой; применять приемы самостраховки при выполнении гимнастических упражнений и оказывать страховку и помощь при их обучении</p>	<p>знаниями в области техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях гимнастикой; навыками самостраховки при выполнении и навыками оказания помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям</p>

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-13, ОПК-14
2	ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-13, ОПК-14
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-13, ОПК-14

Формы промежуточной аттестации

Зачет	2 семестр (Очная форма обучения) 1 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	3 семестр (Очная форма обучения) 2 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1, 2	2, 3	252	7	160.5	108	16	92	0	91.5		2	3
Заочная форма обучения	1	1, 2	252	7	37	34	12	22	0	215		1	2

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 « ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ»		42.00
Лекции		
Л1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	2.00
Л1.2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2.00
Л1.3	Гимнастическая терминология	2.00
Л1.4	Основы техники и основы обучения гимнастическим упражнениям	2.00
Л1.5	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	2.00
Л1.6	Особенности организации, содержание и методика проведения оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.	2.00
Л1.7	Планирование и учет учебной работы по гимнастике.	2.00
Л1.8	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	0.50
С1.2	История развития гимнастики. Развитие гимнастики в Кировской области.	0.50
С1.3	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, гимнастической палкой, вдвоем, без предмета.	1.00
С1.4	Технологическая карта обучения гимнастическим упражнениям	1.00
С1.5	Тематическое планирование учебной работы по гимнастике в школе.	1.00
С1.6	План-конспект школьного урока по гимнастике.	1.00
С1.7	Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.	1.00
С1.8	Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, домашние задания, индивидуальная тренировка)	1.00
С1.9	Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.	1.00
С1.10	Положение о соревновании. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях по гимнастике.	1.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	17.00
Раздел 2 «ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ »		179.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения	2.00

	на снарядах.	
П2.2	Основы техники и обоснование методики обучения гимнастическим упражнениям.	2.00
П2.3	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. 3. Акробатика. 4. Упражнения на снарядах..	2.00
П2.4	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.5	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнение на снарядах.	2.00
П2.6	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.7	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.8	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебная практика. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.9	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.10	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнение на снарядах.	2.00
П2.11	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения вдвоем. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.12	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения вдвоем. Учебная практика. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах..	2.00
П2.13	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения вдвоем. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах..	2.00
П2.14	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения вдвоем. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.15	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета "Комплекс № 1". 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на	2.00

	снарядах.	
П2.16	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. Комплекс № 1. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.17	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. Комплекс № 1. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.18	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс № 1. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.19	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс № 1. Текущий зачет. 3. Акробатические упражнения. Вольные упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.20	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс № 2. 3. Акробатические упражнения. Вольные упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.21	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. Комплекс № 2. 3. Опорный прыжок. Текущий зачет. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.22	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.23	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. 3. Акробатика. Вольные упражнения. 5. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.24	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. 3. Акробатика. Вольные упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.25	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.26	Учебная практика подготовительной части урока. 2. Опорный прыжок. 3. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.27	1. Учебная практика подготовительной части урока. 2. Акробатика. Вольные упражнения. 3. Упражнения на снарядах	2.00
П2.28	1. Учебная практика проведения подготовительной части урока. 2. Акробатика. Вольные упражнения. Текущий зачет. 4. Упражнения на снарядах.	2.00

П2.29	1. Учебная практика проведения подготовительной части урока. 2. Опорный прыжок. Текущий зачет. 3. Упражнения на снарядах. Текущий зачет.	2.00
П2.30	Теоретический опрос по темам учебного материала. Текущий зачет по выполнению контрольных упражнений.	2.00
П2.31	Разбор учебного материала по гимнастике в школе.	2.00
П2.32	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Знакомство с контрольными экзаменационными упражнениями.	2.00
П2.33	1. Учебная практика проведения школьного урока 1 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока.	2.00
П2.34	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.35	1. Учебная практика проведения школьного урока 2 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока	2.00
П2.36	1. Учебная практика проведения школьного урока 3 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения урока.	2.00
П2.37	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета с элементами ритмической гимнастики. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.38	1. Учебная практика проведения школьного урока 4 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока.	2.00
П2.39	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на брусках (м), на брусьях р/в (ж). 5. Упражнения на перекладине (м), на бревне (ж).	2.00
П2.40	1. Учебная практика проведения школьного урока 5 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение	2.00

	физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока.	
П2.41	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета с элементами ритмической гимнастики. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах..	2.00
П2.42	1. Учебная практика проведения школьного урока 7 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока.	3.00
П2.43	1. Учебная практика проведения школьного урока 8 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения урока.	3.00
П2.44	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Акробатические упражнения (в/у). 5. Упражнения на снарядах..	3.00
П2.45	1. Учебная практика проведения школьного урока 9 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока.	3.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	4.00
С2.2	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	4.00
С2.3	Общеразвивающие упражнения вдвоем	2.00
С2.4	Общеразвивающие упражнения без предмета (поточный метод)	2.00
С2.5	Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений.	2.00
С2.6	Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений.	2.00
С2.7	Конспект подготовительной части урока.	4.00
С2.8	Методическая карта обучения гимнастическим упражнениям.	6.00
С2.9	Комплексы упражнений для домашнего использования для лиц с отклонениями с состоянием здоровья.	4.00
С2.10	Конспект урока по гимнастике с учащимися подготовительной группы.	4.00
С2.11	Конспект школьного урока по гимнастике.	4.00
С2.12	Педагогический анализ школьного урока	4.00
С2.13	Хронометрирование деятельности учащихся на уроке	4.00
С2.14	Определение физической нагрузки на уроке	2.50

C2.15	Экзаменационные практические упражнения	4.00
C2.16	Методика оценки гимнастических упражнений	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	32.50
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		31.00
ЗЗ.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВРЗ.1	Сдача зачета	0.50
КВРЗ.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВРЗ.3	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		252.00

Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 « ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ»		86.00
Лекции		
Л1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	
Л1.2	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2.00
Л1.3	Гимнастическая терминология	
Л1.4	Основы техники и основы обучения гимнастическим упражнениям	2.00
Л1.5	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	2.00
Л1.6	Особенности организации, содержание и методика проведения оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.	2.00
Л1.7	Планирование и учет учебной работы по гимнастике.	2.00
Л1.8	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	8.00
С1.2	История развития гимнастики. Развитие гимнастики в Кировской области.	6.00
С1.3	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, гимнастической палкой, вдвоем, без предмета.	10.00
С1.4	Технологическая карта обучения гимнастическим упражнениям	10.00
С1.5	Тематическое планирование учебной работы по гимнастике в школе.	10.00
С1.6	План-конспект школьного урока по гимнастике.	12.00
С1.7	Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.	4.00

C1.8	Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, домашние задания, индивидуальная тренировка)	4.00
C1.9	Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.	6.00
C1.10	Положение о соревновании. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях по гимнастике.	4.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 2 «ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ »		153.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.2	Основы техники и обоснование методики обучения гимнастическим упражнениям.	2.00
П2.3	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. 3. Акробатика. 4. Упражнения на снарядах..	2.00
П2.4	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.5	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнение на снарядах.	2.00
П2.6	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.7	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.8	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебная практика. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.9	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.10	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнение на снарядах.	2.00
П2.11	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения вдвоем. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	2.00
П2.12	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения вдвоем. Учебная практика. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах..	

П2.13	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения вдвоем. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах..	
П2.14	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения вдвоем. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.15	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета "Комплекс № 1". 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.16	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. Комплекс № 1. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.17	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. Комплекс № 1. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.18	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс № 1. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.19	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс № 1. Текущий зачет. 3. Акробатические упражнения. Вольные упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.20	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс № 2. 3. Акробатические упражнения. Вольные упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.21	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. Комплекс № 2 . 3. Опорный прыжок. Текущий зачет. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.22	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.23	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. 3. Акробатика. Вольные упражнения. 5. Упражнения на снарядах.	
П2.24	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. 3. Акробатика. Вольные упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.25	1. Строевые упражнения. Учебная практика. 2.	

	Общеразвивающие упражнения без предмета. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.26	Учебная практика подготовительной части урока. 2. Опорный прыжок. 3. Упражнения на снарядах.	
П2.27	1. Учебная практика подготовительной части урока. 2. Акробатика. Вольные упражнения. 3. Упражнения на снарядах	
П2.28	1. Учебная практика проведения подготовительной части урока. 2. Акробатика. Вольные упражнения. Текущий зачет. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.29	1. Учебная практика проведения подготовительной части урока. 2. Опорный прыжок. Текущий зачет. 3. Упражнения на снарядах. Текущий зачет.	
П2.30	Теоретический опрос по темам учебного материала. Текущий зачет по выполнению контрольных упражнений.	
П2.31	Разбор учебного материала по гимнастике в школе.	
П2.32	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета. 3. Знакомство с контрольными экзаменационными упражнениями.	
П2.33	1. Учебная практика проведения школьного урока 1 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока.	
П2.34	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.35	1. Учебная практика проведения школьного урока 2 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока	
П2.36	1. Учебная практика проведения школьного урока 3 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения урока.	
П2.37	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета с элементами ритмической гимнастики. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах.	
П2.38	1. Учебная практика проведения школьного урока 4 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования	

	деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока.	
П2.39	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Упражнения на брусках (м), на брусьях р/в (ж). 5. Упражнения на перекладине (м), на бревне (ж).	
П2.40	1. Учебная практика проведения школьного урока 5 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока.	
П2.41	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения без предмета с элементами ритмической гимнастики. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на снарядах..	
П2.42	1. Учебная практика проведения школьного урока 7 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока.	
П2.43	1. Учебная практика проведения школьного урока 8 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения урока.	
П2.44	1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика. 3. Опорный прыжок. 4. Акробатические упражнения (в/у). 5. Упражнения на снарядах..	
П2.45	1. Учебная практика проведения школьного урока 9 класса. 2. Проведение педагогического анализа урока. 3. Проведение хронометрирования деятельности учащихся на уроке. 4. Определение физической нагрузки во время урока. 5. Обсуждение и оценка проведения учебного урока.	
Самостоятельная работа		
С2.1	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.	8.00
С2.2	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	6.00
С2.3	Общеразвивающие упражнения вдвоем	8.00
С2.4	Общеразвивающие упражнения без предмета (поточный метод)	6.00
С2.5	Комплекс № 1 общеразвивающих упражнений.	8.00
С2.6	Комплекс № 2 общеразвивающих упражнений.	7.00
С2.7	Конспект подготовительной части урока.	8.00

C2.8	Методическая карта обучения гимнастическим упражнениям.	12.00
C2.9	Комплексы упражнений для домашнего использования для лиц с отклонениями с состоянием здоровья.	10.00
C2.10	Конспект урока по гимнастике с учащимися подготовительной группы.	12.00
C2.11	Конспект школьного урока по гимнастике.	16.00
C2.12	Педагогический анализ школьного урока	7.00
C2.13	Хронометрирование деятельности учащихся на уроке	4.00
C2.14	Определение физической нагрузки на уроке	4.00
C2.15	Экзаменационные практические упражнения	11.00
C2.16	Методика оценки гимнастических упражнений	4.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		13.00
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
КВР3.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.3	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		252.00

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Учебная литература (основная)

1) Гимнастика : учеб. для вузов / ред.: М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия , 2002. - 448 с. : ил. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-1197-4 : 135.19 р., 115.17 р. - Текст : непосредственный.

Учебная литература (дополнительная)

1) Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-49.03.02.51
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты

- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
Ноутбук Samsung R525
Проектор BenQ MP730

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Брусья гимнастические женские, разновысокие
Брусья гимнастические мужские
Динамометр
Козел гимнастический прыжковый
Конь гимнастический прыжковый
Конь гимнастический с ручками

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:
https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=93570