

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Гимнастика

Направление подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки:
Психология и педагогика начального образования

уровень высшего образования
Бакалавриат

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие студентов. 2.. Формирование физической культуры личности 3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по Гимнастике. 4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понимание социальной значимости Гимнастики и её роли развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; 2. Знание научно - биологических, педагогических и практических основ по Гимнастики; 3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к Гимнастике, установка на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям гимнастическими упражнениями; 4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в спорте; 5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; 6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; 7. Освоение научно-практических основ по Гимнастике и здорового стиля жизни; 8. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Гимнастика относится к обязательной части блока Б 1 «Дисциплины (модули)».

Индекс дисциплины Б1.О.ДВ.01.02

Дисциплины и практики, знания и умения по которым необходимы как «входные» при изучении данной дисциплины	История, Безопасность жизнедеятельности
Дисциплины, практики, ГИА, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее	История, Концепции современного естествознания, Безопасность жизнедеятельности

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Универсальные компетенции:

Категория универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физической культуры и спорта для организма и личности занимающегося.
		УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:	Уметь:	Владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физической культуры и спорта для организма и личности занимающегося.		
Важнейшие этапы развития гимнастики как вида спорта, историю развития гимнастики в мире, стране, регионе, структуру, место и значение гимнастики в системе физического воспитания учащихся и взрослого населения.	Оценить современные достижения в совершенствовании техники, методики обучения и тренировки в Гимнастике на основе знания исторического контекста, Использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, описать и проанализировать технику гимнастических упражнений, используя профессиональную лексику.	Навыками публичного выступления с критической оценкой своей профессиональной деятельности и своих товарищей, навыками использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной деятельности педагога по физической культуре, организатора и участника соревнований по Гимнастике.

УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.		
Санитарно-гигиенические условия занятий гимнастикой, основы теории и методики обучения технике гимнастических упражнений.	Использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения гимнастическим упражнениям, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.	Техническими элементами гимнастики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных гимнастических упражнений.
УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		
Факторы и причины травматизма в Гимнастике, организационные основы проведения соревнований по Гимнастике.	Критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся, организовывать и проводить соревнования по Гимнастике.	Способами совершенствования профессиональных знаний путем использования возможностей информационной среды.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов. Форма промежуточной аттестации - зачет.

Очная форма обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	ВСЕГО	Трудоемкость по видам учебных занятий (в акад. часах)		
				Из них контактная работа обучающихся с преподавателем		СРС
				Лек	ПЗ	
1	Общая физическая подготовка в гимнастике	2	54		12	42
2	Специальная физическая подготовка	2	54		12	42
3	Теоретическая подготовка	3	36		8	28
4	Контрольно-переводные испытания	3	36		8	28
5	Участие в соревнованиях	3	36		8	28
6	Инструкторская и судейская практика	4	54		12	42
7	Восстановительные мероприятия	4	54		12	42
	Промежуточная аттестация (часы на подготовку к зачету)		4			
	ИТОГО		328	0	72	256

4.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Содержание
1	Общая физическая подготовка в гимнастике	Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов атлетической гимнастике. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических

		<p>упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). В процессе тренировок студенты должны начать знакомство с технической стороной видов атлетической гимнастике. В соревновательный период планируется участие в соревнованиях.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Элементы техники атлетическая гимнастика с гимнастическими предметами по коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. 2. Упражнения с гимнастическими предметами на абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. 3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами, гантелями, гирей, штангой. Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. 4. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. 5. Физические упражнения на тренажерах. Самостоятельные занятия. ОРУ на тренажерах. 6. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. 7. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата. 8. Упражнения на тренажерах в положении стоя, сидя, лежа. Выполнения комплекса упражнений для различных групп мышц на тренажерах.
2	Специальная физическая подготовка	<p>Основные задачи на специально-подготовительном этапе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование технике элементов атлетической гимнастики по коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса; 2. Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости. 3. Упражнений на абсолютную и относительную силу избранных групп мышц; 4. Совершенствование технике элементов атлетической гимнастике с гимнастическими предметами по коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, регуляции мышечного тонуса. 5. Совершенствование технике упражнений с гимнастическими предметами на абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами, гантелями, гирей, штангой. 6. Совершенствование технике упражнений с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. 7. Совершенствование технике выполнения физических упражнений на тренажерах. Самостоятельные занятия. ОРУ на тренажерах. 8. Совершенствование технике выполнения упражнений с отягощениями и сопротивлениями. Совершенствование технике выполнения упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений 9. . Совершенствование технике выполнения упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата. 10. Совершенствование технике выполнения упражнений на тренажерах в положении стоя, сидя, лежа. Совершенствование технике выполнения комплекса упражнений для различных групп мышц на тренажерах, с амортизаторами. Прыжки через скакалку. Совершенствование технике упражнения на гимнастической скамейке. <p>Весенне-летний специально-подготовительный этап. При подготовке к летнему соревновательному сезону атлеты высокой квалификации планируют этот этап продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию технике выполнения упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата. Преимущество отдается технике элементов атлетической гимнастике 100-96% выполняется в больших объемах в середине или конце этапа.</p> <p>Большие объемы аэробно-гликолитической нагрузки выполняются обычно в начале и конце специально-подготовительного периода. Скоростно-силовая работа ведется в поддерживающем режиме, большие объемы нагрузки в анаэробной направленности, как правило, не используются.</p> <p>Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование</p>
3	Теоретическая подготовка	<p>Вводное занятие. Правила поведения в зале. Техника безопасности. Гигиенические нормы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. История развития спорта и атлетической гимнастики. Истоки атлетизма. Атлеты со времён Древней Греции. Знаменитые атлеты мира, России, СССР. Успехи атлетов на Олимпийских играх. 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма человека. Сердечнососудистая система. Дыхательная система. Опорно-

		<p>двигательный аппарат.</p> <p>4. Основные компоненты здорового образа жизни. Разрушительное влияние вредных привычек на организм. Режим дня, питания. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом.</p> <p>5. Олимпийское движение. Зарождение, символика. Участие Российских спортсменов в олимпийских играх.</p> <p>6. Правила техники безопасности. Поведение во время тренировок. Правила техники безопасности во время пожара, при поражениях током. Первая помощь при травмах.</p> <p>7. Медицинское обследование. Наличие медицинских справок о допуске к занятиям. Прохождение медицинского осмотра 2 раза в год в медкабинете отдела.</p> <p>8. Общая физическая подготовка. Строевые, общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах.</p> <p>9. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие основных мышечных групп, силовые упражнения.</p> <p>10. Техническая подготовка. Техника выполнения упражнений со штангой, гириями, гантелями, на тренажерах.</p> <p>11. Тактическая подготовка. Тактика поведения спортсменов на соревнованиях.</p> <p>12. Теория и методика. Ознакомление с теоретическими и методическими материалами в атлетической гимнастике.</p> <p>13. Психологическая подготовка. Укрепление психологической устойчивости спортсменов в повседневной жизни, на соревнованиях. Правила соревнований.</p>
4	Контрольно-переводные испытания	<p>После каждого года обучения студенты должны выполнить контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности.</p> <p><i>Контрольно-нормативные требования</i></p> <p>Важным звеном управления подготовкой студента является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке студента. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.</p> <p>Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств: все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом в многоборье и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.</p> <p>Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики избранного вида.</p> <p>В УТГ первый раз педагогический контроль проводится в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p>Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его - проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.</p> <p>Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа - накануне первых весенних соревнований. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода.</p> <p>После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива.</p> <p>Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований - достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата. Тестирования по ОФП проводятся 4 раза в год (в октябре, в декабре, в марте и в мае). Тесты по СФП принимаются в зависимости от календарного плана соревнований. В программе приводятся нормативы физической подготовленности спортсменов.</p>
5	Участие в соревнованиях	<p>Основные задачи на соревновательном этапе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствование техники атлетизма; 2. улучшение спортивного результата прошлого года. <p>Спортсмен должен участвовать в соревнованиях.</p> <p>Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап. Повышение уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.</p> <p>Первый соревновательный период:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. совершенствование техники; 2. улучшение спортивного результата.

		<p>Для решения этих задач спортсмен участвует в 2-3 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.</p> <p>Физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям. Организация процесса специальной физической подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарём основных соревнований. Объёмы тренировочной нагрузки в соревновательном периоде снижаются, целенаправленную работу над совершенствованием и развитием атлетической гимнастики на протяжении всего периода. Большой объём гимнастики лактатно-аэробной направленности часто выполняется в первом микроцикле. В соревновательный период техника элементов атлетической гимнастики 100-96% выполняется "малым объёмом". Следует отметить, что практически еженедельное выступление в соревнованиях является сильным тренирующим воздействием, часто превосходящим по величине нагрузки в условиях тренировки.</p> <p>Второй подготовительный период на обще-подготовительном этапе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. дальнейшее развитие силовых и силовых качеств, главным образом средствами ОФП; 2. развитие общей выносливости. <p>Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.</p> <p>С этого мезоцикла бегуны начинают второй большой цикл подготовки к технике атлетической гимнастики. Повышение уровня силовой подготовленности и функциональных возможностей организма. Планово или скачкообразно увеличение объёма силовых упражнений и упражнений с отягощением. Ударные микроциклы с большим объёмом средств силовой направленности располагаются обычно в середине или конце этапа. После ударного микроцикла объём силовой нагрузки снижается до величины малой нагрузки.</p> <p>Основные задачи на заключительном этапе годового цикла (основных соревнований):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. достижение наивысшего уровня специальной работоспособности; 2. улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлым годом; 3. выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.
6	Инструкторская и судейская практика	<p>Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.</p> <p>Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.</p>
7	Восстановительные мероприятия	<p>Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Педагогические средства восстановления</p> <p>Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у тов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник — развитие скоростных качеств, вторник — развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности гимнастов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном — трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.</p> <p>Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.</p> <p>Психологические средства восстановления</p> <p>К психологическим средствам относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> — аутогенная тренировка; — психопрофилактика; — психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; — психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций. <p>Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во</p>

	<p>многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.</p> <p>Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <p>При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро— и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.</p> <p>В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого гимнаста.</p> <p>Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение в период роста имеют продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей.</p>
--	--

5. Перечень компетенций с указанием этапов формирования и средств оценки в процессе освоения дисциплины в рамках отдельных тем и разделов

ИДК	Показатели	Разделы и темы дисциплины	Оценочное средство для текущего контроля
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1	Знать: Важнейшие этапы развития гимнастики как вида спорта, историю развития гимнастики в мире, стране, регионе, структуру, место и значение гимнастики в системе физического воспитания учащихся и взрослого населения.	Тема 1. Общая физическая подготовка в гимнастике Тема 2. Специальная физическая подготовка Тема 3. Теоретическая подготовка	<i>устный опрос, доклад (сообщение)</i>
	Уметь: Оценить современные достижения в совершенствовании техники, методики обучения и тренировки в Гимнастике на основе знания исторического контекста, Использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, описать и проанализировать технику гимнастических упражнений, используя профессиональную лексику.	Тема 4. Контрольно-переводные испытания Тема 5. Участие в соревнованиях	<i>эссе, реферат, групповая дискуссия</i>
	Владеть: Навыками публичного выступления с критической оценкой своей профессиональной деятельности и своих товарищей, навыками использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной деятельности педагога по физической культуре, организатора и участника соревнований по Гимнастике	Тема 6. Инструкторская и судейская практика Тема 7. Восстановительные мероприятия	<i>практические задания для СР</i>
УК-7.2	Знать: Санитарно-гигиенические условия занятий гимнастикой, основы теории и методики обучения технике гимнастических упражнений.	Тема 1. Общая физическая подготовка в гимнастике Тема 2. Специальная физическая подготовка Тема 3. Теоретическая подготовка	<i>устный опрос, доклад (сообщение)</i>
	Уметь: Использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения гимнастическим упражнениям, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам,	Тема 4. Контрольно-переводные испытания Тема 5. Участие в соревнованиях	<i>эссе, реферат, групповая дискуссия</i>

	определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.		
	Владеть: Техническими элементами гимнастики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных гимнастических упражнений.	Тема 6. Инструкторская и судейская практика Тема 7. Восстановительные мероприятия	<i>практические задания для СР</i>
УК-7.3	Знать: Факторы и причины травматизма в Гимнастике, организационные основы проведения соревнований по Гимнастике.	Тема 1. Общая физическая подготовка в гимнастике Тема 2. Специальная физическая подготовка Тема 3. Теоретическая подготовка	<i>устный опрос, доклад (сообщение)</i>
	Уметь: Критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся, организовывать и проводить соревнования по Гимнастике.	Тема 4. Контрольно-переводные испытания Тема 5. Участие в соревнованиях	<i>эссе, реферат, групповая дискуссия</i>
	Владеть: Способами совершенствования профессиональных знаний путем использования возможностей информационной среды.	Тема 6. Инструкторская и судейская практика Тема 7. Восстановительные мероприятия	<i>практические задания для СР</i>

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Вид самостоятельной работы
1	Общая физическая подготовка в гимнастике	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
2	Специальная физическая подготовка	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
3	Теоретическая подготовка	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
4	Контрольно-переводные испытания	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
5	Участие в соревнованиях	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
6	Инструкторская и судейская практика	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>
7	Восстановительные мероприятия	<i>Подготовка к устному опросу, подготовка доклада (сообщения), написание эссе, написание реферата, подготовка к групповой дискуссии, выполнение практических заданий</i>

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

а) основная литература:

№	Основная литература	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 431— с.	http://www.iprbookshop.ru/15491	По логину и паролю
2	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый	http://www.iprbookshop.ru/html	По логину и паролю

	институт, 2011.— 144 с.		
3	Бочкарева С.И. Физическая культура: учебник / Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Митина Н.Ф., Ростеванов А.Г.— М.: Евразийский открытый институт, 2011. 344— с.	http://www.iprbookshop.ru/11107	По логину и паролю
4	Сахарова Е.В. Физическая культура: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— В.: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94— с.	http://www.iprbookshop.ru/11361	По логину и паролю

б) дополнительная литература:

№	Дополнительная литература	Адрес электронного ресурса	Вид доступа
1	Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: справочник / Козырева О.В., Иванов А.А.— М.: Советский спорт, 2010. 280— с.	http://www.iprbookshop.ru/9901	По логину и паролю
2	Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена: учебно-методическое пособие / Кузьменко Г.А., Эссербар К.М.— М.: Прометей, Московский педагогический государственный университет, 2013. 140— с.	http://www.iprbookshop.ru/18632	По логину и паролю
3	Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие / Лысова И.А.— М.: Московский гуманитарный университет, 2012. 161— с.	http://www.iprbookshop.ru/8625	По логину и паролю
4	Шулятьев В.М. Физическая культура: учебное пособие / Шулятьев В.М.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009. 280— с.	http://www.iprbookshop.ru/11556	По логину и паролю
5	Орлова С.В. Физическая культура: учебное пособие / Орлова С.В.— И.: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011. 154— с.	http://www.iprbookshop.ru/15687	По логину и паролю
6	Григорович Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., Колосовская Л.А., Трофименко А.М.— М.: Высшая школа, 2011. 350— с.	http://www.iprbookshop.ru/20295	По логину и паролю
7	Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2: учебное пособие / Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— О.: Омский государственный институт сервиса, 2012. 124— с.	http://www.iprbookshop.ru/12706	По логину и паролю

8. Ресурсное обеспечение дисциплины

Перечень ресурсов сети Интернет	1) Электронно-библиотечная система IPRbooks http://iprbookshop.ru 2) Электронная информационно-образовательная среда Института (Программа управления автоматизированной информационной системой дистанционного синхронного и асинхронного обучения "InStudy") https://dist.inpsycho.ru/
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	Microsoft Windows Microsoft Office Kaspersky Endpoint Security LibreOffice/OpenOffice Adobe Acrobat Reader
Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	Портал психологических изданий PsyJournal.ru Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям психологии) http://psyjournals.ru/ Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) https://elibrary.ru/project_risc.asp Сайт научного журнала «Культурно-историческая психология» Международное научное издание для психологов, дефектологов, антропологов.

	<p>Электронная версия журнала находится в свободном доступе. https://psyjournals.ru/kip/</p> <p>База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук Поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа http://www.sciencedirect.com/</p> <p>Педагогическая библиотека Каталог книг (Педагогика. Психология. Дефектология. Логопедия. Управление образованием) http://www.pedlib.ru</p> <p><u>Информационный центр «Библиотека имени К. Д. Ушинского» РАО</u> Научная педагогическая библиотека http://gnpbu.ru/</p> <p>Портал «Педагогика – методики и технологии обучения» Методические материалы для воспитателей и учителей http://paidagogos.com.</p> <p>Портал «Psychology-OnLine.Net» Новости психологической науки, психологической практики и психологического образования http://www.psychology-online.net/</p> <p>Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/</p> <p>Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов Научно-практические и методические материалы http://school-collection.edu.ru/</p> <p>Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» Периодическое специализированное научно-практическое издание по проблемам психологии образования http://www.psyedu.ru/</p> <p>Электронный ресурс «Психологическая лаборатория» Перечень психологических тестов http://vch.narod.ru/</p> <p>Портал «Психологический словарь» Психологический on-line словарь. http://psi.webzone.ru/</p> <p>Портал «Флогистон. Психология их первых рук» Публикации. Новости. Обзоры. Библиотека. Тематические подборки статей. http://www.flogiston.ru/</p> <p>Портал «Психологические тесты и компьютерные программы развития способностей для образовательных учреждений и управления персоналом» http://www.Effecton.ru/</p>
<p>Описание материально-технической базы</p>	<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: столы для обучающихся, стулья, рабочее место преподавателя, мультимедийный проектор, экран, ноутбук с выходом в Интернет, магнитномаркерная доска, флوماстеры. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин: - Плакаты Первая медицинская помощь в ЧС - Плакаты Правила поведения в аварийных ситуациях на транспорте - Плакаты Правила поведения в ЧС природного характера - Плакаты Терроризм - угроза обществу</p>

	<p>- Плакаты Умей действовать при пожаре</p> <p>Помещение для самостоятельной работы</p> <p>Столы для обучающихся, стулья, мультимедийный проектор, экран, ноутбуки с выходом в Интернет и доступом в ЭИОС, гарнитура, магнитномаркерная доска, фломастеры..</p> <p>Спортивный зал для проведения практических занятий: женская раздевалка; мужская раздевалка; две душевые кабины; два санузла; специализированное мягкое покрытие зала; столы складные для настольного тенниса; скамейки; спортивное оборудование: шведские стенки; мячи резиновые; палки гимнастические; обручи гимнастические; тренажеры: велотренажер; тренажер «Беговая дорожка»</p>
--	--

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебная дисциплина формирует психолого-педагогические взгляды на процесс физической подготовленности и навыки самостоятельной организации учебного процесса.

Роль этой дисциплины в том, что она способствует профессиональному и научно-практическому самоопределению студентов в сфере получаемых профессиональных знаний, формирует профессиональное самосознание будущих специалистов в области образования и вносит свой вклад в ценностную ориентацию обучающихся.

Изучение учебной дисциплины осуществляется на научной основе, с использованием современных методов и образовательных технологий. В методике преподавания учебной дисциплины классические приемы, развивающие теоретическое мышление, аналитико-синтетические способности обучающихся сочетаются с методами активного обучения, актуализирующего творческие способности студентов. Важными задачами преподавания являются формирование у обучающихся собственной позиции в изучении и оценке программ и результатов психолого-педагогических исследований, а также повышение компетентности студентов в области этических, социальных и юридических проблем педагогики и психологии образования.

Материалы, которые обучающиеся должны усвоить в результате изучения данной дисциплины, предлагаются в форме аудиторной и самостоятельной работы. На лекциях излагаются наиболее сложные и содержательно важные проблемы, систематизируются научные знания. Важной формой обучения является самостоятельная работа студентов. Ее цели – расширение знаний, полученных на лекциях и семинарских занятиях, подготовка рефератов по предложенным темам и других заданий для самостоятельной работы.

Результаты обучения оцениваются при помощи текущего и промежуточного контроля. Контроль усвоения полученных знаний, сформированных умений и навыков осуществляется в ходе выполнения контрольных мероприятий (вопросы для устного и письменного опроса, рефераты, практические задания, тестирование).

10. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине

Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Задания для проведения текущего контроля успеваемости, критерии оценивания

1.1 Тематика практических/семинарских/лабораторных занятий

Тема 1. Общая физическая подготовка в гимнастике
Тема 2. Специальная физическая подготовка
Тема 3. Теоретическая подготовка
Тема 4. Контрольно-переводные испытания
Тема 5. Участие в соревнованиях
Тема 6. Инструкторская и судейская практика
Тема 7. Восстановительные мероприятия

Оценка	Требования
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется, если студент активно работает в течение всего практического занятия, дает полные ответы на вопросы преподавателя в соответствии с планом практического занятия и показывает при этом глубокое овладение лекционным материалом, знание соответствующей литературы и законодательства, способен выразить собственное отношение по данной проблеме, проявляет умение самостоятельно и аргументированно излагать материал, анализировать явления и факты, делать самостоятельные обобщения и выводы, правильно выполняет учебные задачи.
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется при условии: студент активно работает в течение практического занятия, вопросы освещены полно, изложения материала логические, обоснованные фактами, со ссылками на соответствующие нормативные документы и литературные источники, освещение вопросов завершено выводами, студент обнаружил умение анализировать факты и события, а также выполнять учебные задания. Но в ответах допущены неточности, некоторые незначительные ошибки, имеет место недостаточная аргументированность при изложении материала, четко выраженное отношение студента к фактам и событиям.
«удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент в целом овладел сути вопросов по данной теме, обнаруживает знание лекционного материала, законодательства и учебной литературы, пытается анализировать факты и события, делать выводы и решать задачи. Но на занятии ведет себя пассивно, отвечает только по вызову преподавателя, дает неполные ответы на вопросы, допускает грубые ошибки при освещении теоретического материала.
«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность осветить вопросы освещены неправильно, бессистемно, с грубыми ошибками, отсутствуют понимания основной сути вопросов, выводы, обобщения.

1.2 Темы эссе

1. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
2. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
6. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
7. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные.
9. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

1.2.1 Общая характеристика эссе как вида письменной работы

Эссе – вид письменной работы, выражающий индивидуальное рассуждение и мнение автора по конкретному вопросу.

В процессе написания эссе важно продемонстрировать:

- умение осмыслить конкретную проблему и сформулировать определенную позицию относительно нее;
- умение самостоятельно проводить поиск литературы по определенной тематике (в том числе и на иностранных языках);
- умение на основании прочитанного материала по определенной проблеме проанализировать конкретную ситуацию;
- умение аргументировано изложить свою позицию по определенному вопросу;
- умение правильно оформлять цитаты и ссылки на литературу.

Объем эссе 6-8 страниц (включая титульный лист и список литературы). Эссе должно быть оформлено в соответствии с требованиями, изложенными в Положении о курсовых работах Московского института психоанализа.

Содержание эссе

В эссе студент может:

- 1) проанализировать конкретный случай, пример, взятый из художественной или биографической литературы, кинематографа, общественной жизни или собственного опыта автора;
- 2) проанализировать проблему, не имеющую очевидного ответа и предложить свой вариант ее решения;
- 3) представить критический анализ какого-либо значимого для понимания определенной темы тезиса.

Структура эссе

Эссе не имеет жестко заданной структуры, т.к. она зависит от специфики конкретной темы и предпочтений автора. Однако в общем виде эссе может иметь следующую структуру:

1. Титульный лист (см. Приложение к Положению о курсовых работах). Является обязательным элементом любого эссе.
2. Введение. Во Введении кратко излагается суть проблемы, обосновывается ее выбор, актуальность и значимость. Здесь также формулируется цель данной работы, формулируется вопрос, ответ на который автор намерен изложить в ходе написания эссе. Объем Введения обычно составляет 0,5-1 страницы. Данный элемент является обязательной частью эссе любой формы. Однако обычно Введение не имеет своего подзаголовка и выделяется в отдельный раздел только содержательно.
3. Основная часть. Данный раздел занимает основной объем эссе. Здесь последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена в виде цельного текста или может быть разделена на несколько частей, имеющих свой подзаголовок. Обычно разделы (имеющие собственный подзаголовок) выделяются по принципу «один раздел – один тезис, мысль». Если Основная часть отделяется от Введения и Заключения, то она должна иметь содержательный заголовок. Заголовок «Основная часть» недопустим.
4. Заключение. В Заключении излагаются выводы, вытекающие из рассмотрения основного вопроса, обобщается авторская позиция по исследуемой проблематике. Объем Заключения обычно составляет 0,5-1 страницы. Данный элемент является обязательной частью эссе любой формы.
5. Список литературы. Данный элемент структуры является обязательным для эссе. Однако количество включенных в него источников не регламентируется и определяется в каждом конкретном случае. Здесь приводятся библиографические описания только тех литературных источников, к которым есть отсылка в тексте. Библиографические описания всех источников, на которые есть ссылка в тексте, должны быть указаны в списке. Учебная литература (учебники, учебные и учебно-методические пособия) при написании эссе должна использоваться в

минимальном объеме. При подготовке эссе, в качестве литературных источников, необходимо использовать преимущественно монографии, журнальные статьи.

(Прежде всего издания, вышедшие за последние 5-7 лет.)

Все ссылки на литературные источники должны быть оформлены в соответствии с требованиями, изложенными в Приложении к Положению о курсовых работах, так же, как и список литературы.

Стиль изложения

Эссе должно быть написано грамотно, в соответствии с нормами русского литературного и профессионального языка. При изложении материала необходимо следить за точностью формулировок и корректностью употребляемых терминов и понятий. Не следует использовать в качестве терминов слова, заимствованные из иностранных языков, если существуют эквивалентные понятия в русском языке. Перед тем, как работа будет сдана, текст должен быть проверен на наличие ошибок. Все орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки, а также опечатки должны быть выверены. Наличие грамматических, орфографических и стилистических ошибок недопустимо.

Рекомендации по формулировке тем эссе

Тема для эссе должна формулироваться таким способом, чтобы она содержала в себе проблему/тему для рассуждения или объект для анализа. Соответственно, следует избегать формулировки тем, указывающих только на область (или понятие), поскольку такая формулировка может провоцировать скорее реферирование, нежели обсуждение.

1.2.2 Критерии и показатели оценки эссе

Знание и понимание теоретического материала – максимальная оценка 3 балла:

- определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;
- используемые понятия строго соответствуют теме;
- самостоятельность выполнения работы.

Анализ и оценка информации – максимальная оценка 3 балла:

- грамотно применяет категории анализа;
- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;
- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;
- диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации);
- обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;
- дает личную оценку проблеме.

Построение суждений – максимальная оценка 3 балла:

- ясность и четкость изложения;
- логика структурирования доказательств
- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;
- приводятся различные точки зрения и их личная оценка.
- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.

Оформление работы – максимальная оценка 3 балла:

- работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;
- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;
- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;
- соответствие формальным требованиям.

Максимальное количество баллов за эссе – максимальная оценка 12 баллов.

1.2.3 Шкала оценивания эссе

Оценка	Кол-во баллов
Отлично	11-12 баллов
Хорошо	8-10 баллов
Удовлетворительно	6-7 баллов
Неудовлетворительно	5 и менее баллов

1.3 Тематика рефератов по дисциплине

Тема 1. Методические принципы гимнастики.

Тема 2. Основы и этапы обучения движениям.

Тема 3. Развитие физических качеств.

Тема 4. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания.

Тема 5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

Тема 6. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.

Тема 7. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

Тема 8. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Тема 9. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Тема 10. Спортивная подготовка.

Тема 11. Структура подготовленности спортсмена.

Тема 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.

Тема 13. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Тема 15. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

Тема 16. Спортивная классификация.

Тема 17. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные.

Тема 18. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

Тема 19. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 20. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте.

Тема 21. Профилактика употребления допинга в спорте.

1.3.1 Общая характеристика реферата как вида письменной работы

Реферат – это композиционно организованное, обобщенное изложение содержания источников информации (статей, монографий и др.) по определенной тематике, с элементами сравнительного анализа данных материалов и с последующими выводами. Основная цель написания реферата – изложить идеи, представленные в реферируемых источниках, раскрыть основные тезисы исходного текста. Основное требование к реферату – его аналитический характер.

В процессе написания реферата необходимо продемонстрировать:

- умение самостоятельно проводить поиск литературы по определенной тематике (в том числе и на иностранных языках);
- умение кратко, но содержательно, излагать основные положения и тезисы, представленные в реферируемых литературных источниках;
- умение анализировать, систематизировать, классифицировать и обобщать имеющуюся научную информацию, проводить сравнительный анализ различных взглядов, точек зрения на те или иные вопросы;
- умение правильно оформлять цитаты и ссылки на литературу.

Объем реферата 15-20 страниц (включая титульный лист, оглавление и список литературы). Реферат должен быть оформлен в соответствии с требованиями, изложенными в Положении о курсовых работах МИП.

Содержание реферата

В реферате студент может:

- 1) провести сравнительный анализ различных точек зрения на одну и ту же проблему;
- 2) аналитически проследить логику развития взглядов по конкретному вопросу;
- 3) критически проанализировать понятие, теорию, концепцию, подход;
- 4) на основе анализа литературных источников выделить и обосновать новую проблему.

Структура реферата

Реферат должен содержать следующие обязательные компоненты (каждый из перечисленных разделов должен начинаться с новой страницы):

1. Титульный лист.

2. Оглавление.

3. Введение. Во Введении обосновывается проблема, которая рассматривается в реферате, обосновывается ее важность и актуальность. Здесь также формулируется цель реферата, то, что в самом общем виде должно стать результатом данной работы, а также задачи. Объем Введения обычно составляет одну страницу.

4. Основная часть. Данный раздел занимает основной объем реферата. В нем последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть должна быть разделена на структурные элементы (главы, параграфы), имеющие свои содержательные названия. Структурные элементы основной части должны иметь порядковую нумерацию в пределах всего текста (Глава 1..., Глава 2... и т.д.). Обозначение параграфа внутри каждой главы включают номер главы и порядковый номер параграфа (1.1, 1.2, 1.3 и т.д.). В случае если параграфы разделены на более мелкие единицы – под параграфы, нумерация включает номер главы, номер параграфа, номер под параграфа (1.1.1, 1.1.2, 1.1.3 и т.д.). После номера параграфа или под параграфа в тексте точка не ставится. Одноуровневые структурные элементы текста должны быть соизмеримы по размеру, т.е. если основной текст разбивается на главы, то они должны быть примерно равны по своему объему, если глава разбивается на несколько параграфов, то параграфы данной главы также должны быть примерно равны по объему. Каждая глава должна заканчиваться промежуточными выводами, подводными итогом проделанной в ней работы.

5. Заключение. В данном разделе автор реферата приводит собственные выводы, основанные на проделанном в реферате анализе литературных источников. Выводы должны быть краткими и четкими. Также указываются проблемы, «высветившиеся», но нерешенные в ходе работы над рефератом. Объем Заключения обычно составляет одну страницу.

6. Список литературы. В списке литературы приводятся библиографические описания только тех литературных источников, к которым есть отсылка в тексте. Библиографические описания всех источников, на которые автор ссылается в реферате, должны быть указаны в списке. Учебная литература (учебники, учебные и учебно-методические пособия) при написании реферата должна использоваться в минимальном объеме. Для подготовки реферата, в качестве литературных источников необходимо использовать преимущественно монографии, журнальные статьи. (Прежде всего вышедшие, за последние 15 лет.) Необходимое число литературных источников зависит от специфики тематики конкретного реферата. Однако в среднем число

литературных источников для реферата должно быть не менее 10 наименований

Все ссылки на литературные источники должны быть оформлены в соответствии с требованиями, указанными в Приложении к Положению о курсовых работ, так же, как и список литературы.

Самостоятельность текста

Хотя реферирование предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, тезисов, идей, мыслей, концепций, изложенных в других литературных источниках, реферат не должен

превращаться в конспект первоисточников или в набор цитат и парафраз из них. Реферат должен быть полноценным, законченным, самостоятельным текстом, автором которого является студент. При этом реферат может содержать и оценочные элементы. Автору не запрещается высказывать свою точку зрения по освещаемой проблеме. Однако в этом случае она не должна быть голословной, любые тезисы, высказываемые автором реферата, должны быть аргументированы. При изложении автором реферата своих критических замечаний, точки зрения на конкретную проблему обычно используются неопределенно-личные или безличные предложения. (Предложения, в которых, в роли главного члена выступает форма 3-го лица: «думается, что», «есть основания предполагать, что», «логично предположить, что», «было показано, что» и т.д.)

Стиль изложения

Текст реферата должен соответствовать нормам русского литературного и профессионального языка. При его написании необходимо продемонстрировать умение излагать мысли в научном стиле, для которого нехарактерно увлечение эмоционально насыщенными эпитетами, образами и метафорами. Вместо этого в научном тексте обычно более широко используются устойчивые структуры и обороты, что позволяет читателю сосредоточить свое внимание на содержании (фактах, суждениях, умозаключениях, аргументах). При изложении материала необходимо следить за точностью формулировок и корректностью употребляемых терминов и понятий. Не следует использовать в качестве терминов слова, заимствованные из иностранных языков, если существуют эквивалентные понятия в русском языке. Перед тем, как работа будет сдана, текст должен быть проверен на наличие ошибок. Все орфографические, пунктуационные, стилистические ошибки, а также опечатки должны быть выверены.

Наличие грамматических, орфографических и стилистических ошибок недопустимо.

Рекомендации по формулировке тем рефератов

В качестве тем для рефератов обычно предлагается рассмотреть материал, получивший недостаточное освещение в рамках лекционных и семинарских (практических) занятий. Тема для реферата должна содержать задачу на анализ конкретных понятий или концепций, экспериментов, а также их сопоставление. Не стоит излишне проблематизировать тему реферата, что свойственно скорее стилю эссе.

1.3.2 Критерии и показатели оценки реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста <i>Макс. - 3 балла</i>	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы <i>Макс. - 3 балла</i>	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выбора источников <i>Макс. - 3 балла</i>	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме
Соблюдение требований к оформлению, грамотность <i>Макс. - 3 балла</i>	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения, отсутствие орфографических и синтаксических ошибок - соблюдение требований к оформлению и объему реферата

Максимальный балл за данную контрольную точку составляет 12 баллов.

1.3.3 Шкала оценивания реферата

Оценка	Кол-во баллов
Отлично	11-12 баллов
Хорошо	8-10 баллов
Удовлетворительно	6-7 баллов
Неудовлетворительно	5 и менее баллов

1.4 Тематика докладов

1. Закаливание и здоровье
2. Спортивные тренажеры
3. Культура движений и здоровье
4. Нетрадиционные и популярные виды спорта
5. Методы и способы повышения защитных функций организма
6. Технологии и продукты здорового питания
7. Диетические продукты
8. Органические био-натуральные продукты питания
9. Биологически активные добавки – БАДЫ – их положительные и
10. отрицательные стороны
11. Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
12. Минеральные воды
13. Гомеопатия
14. Альтернативная медицина
15. Физическое воспитание студентов в вузах США (Европы)
16. Олимпийские игры древности
17. Русские национальные игры и забавы
18. Физическое воспитание в древней Спарте.
19. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
20. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
21. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития
22. быстроты.
23. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития
24. гибкости.
25. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для
26. развития выносливости.

1.4.1 Критерии и шкала оценки выступлений (докладов) студентов на семинаре

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Выступление (доклад) отличается последовательностью, логикой изложения. Легко воспринимается аудиторией. При ответе на вопросы выступающий (докладчик) демонстрирует глубину владения представленным материалом. Ответы формулируются аргументированно, обосновывается собственная позиция в проблемных ситуациях.
«хорошо»	Выступление (доклад) отличается последовательностью, логикой изложения. Но обоснование сделанных выводов не достаточно аргументировано. Неполно раскрыто содержание проблемы.
«удовлетворительно»	Выступающий (докладчик) передает содержание проблемы, но не демонстрирует умение выделять главное, существенное. Выступление воспринимается аудиторией сложно.
«неудовлетворительно»	Выступление (доклад) краткий, неглубокий, поверхностный.

1.5 Вопросы для устного опроса

- Вопрос 1. Определение понятия физической культуры.
- Вопрос 2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии?
- Вопрос 3. Дать определение понятия сила?
- Вопрос 4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий?
- Вопрос 5. К объективным показателям самоконтроля относится?
- Вопрос 6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке?
- Вопрос 7. Что такое переутомление?
- Вопрос 8. При каких обстоятельствах жизненная ёмкость лёгких увеличивается?

- Вопрос 9. Назовите циклический вид спорта?
- Вопрос 10. Что измеряют при ортостатической пробе?
- Вопрос 11. Дайте определение понятию физическое воспитание?
- Вопрос 12. Меры профилактики переутомления?
- Вопрос 13. Какие занятия физическими упражнениями относятся к умеренной интенсивности?
- Вопрос 14. Какие спортивные разряды присваивают тяжелоатлетам?
- Вопрос 15. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?
- Вопрос 17. Что такое утомление?

1.5.1 Критерии и шкала оценки результатов устного опроса

- Если студент правильно, полно и обоснованно отвечал на вопросы, обращенные к нему преподавателем, то ему ставится отметка «зачтено» в журнал преподавателя.
- Если студент неправильно, неполно и без необходимого обоснования отвечал на вопросы, обращенные к нему преподавателем, или не отвечал вовсе, то ему ставится отметка «не зачтено».

1.6 Задания для самостоятельной работы

Темы рефератов для самостоятельной работы по Гимнастике очно – заочного и заочного отделения.

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов психологов и социокультурное развитие личности студента.

Гимнастика в Древней Греции. Представительство гимнастики в олимпийском движении современности. Биографии известных гимнастов – чемпионов и рекордсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России. История возникновения и эволюция техники отдельных видов гимнастики. Создание, структура и функции международной (российской) федерации гимнастики. Развитие методики тренировки. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика студента интеллектуальной деятельности и учебного труда. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно - эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в спортивной деятельности и учебе.

Воздействие социально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Основы здорового образа жизни студента и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психотропных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурение. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств, в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, меж вузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь интенсивности нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Личная и социально-экономическая необходимость подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль над эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание

ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей на самостоятельные занятия физической культурой.

Виды самостоятельной работы студента (*на выбор*):

- изучение тем дисциплины, выносимых для самостоятельного изучения студентам;
- подготовка к контрольной работе;
- подготовка к занятию, реферата, доклада, эссе;
- подготовка к деловым играм;
- написание реферата; подготовка к сдаче форм контроля.

Содержание самостоятельной работы студента берется из рабочей программы дисциплины

1.6.1 Критерии и шкала оценки выполнения заданий для самостоятельной работы

- Если студент без ошибок и в срок выполнял задания, данные преподавателем, то ему ставится отметка «зачтено» в журнал преподавателя напротив соответствующего задания.
- Если студент с ошибками выполнил задание или не выполнил его вовсе, то ему ставится отметка «не зачтено».

До промежуточной аттестации студент, получивший отметку «не зачтено», должен внести правки, отмеченные преподавателем и отчитаться ещё раз по выполнению задания.

2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине - зачет

Тесты к зачету

ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Контрольное упражнение	единица измерения	ЮНОШИ (оценка)			ДЕВУШКИ (оценка)		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин: сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км	мин: сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин: сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин: сек	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30

Бег на лыжах 5 км	мин: сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62

ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

Контрольное упражнение	единица измерения	ЮНОШИ (оценка)			ДЕВУШКИ (оценка)		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин: сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин: сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин: сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин: сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин: сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин: сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин: сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

ТЕСТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3- 4 КУРСА

Контрольное упражнение	единица измерения	ЮНОШИ (оценка)			ДЕВУШКИ (оценка)		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин: сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин: сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	мин: сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин: сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30

Бег на лыжах 3 км	мин: сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин: сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин: сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

Тест к теоретическому зачету

1. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- А) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- Б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- В) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

2. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- А) способствующие повышению быстроты движений;
- Б) способствующие снижению веса тела;
- В) объединенные в форме круговой тренировки;
- Г) способствующие увеличению мышечной массы.

3. Назовите основные физические качества человека:

- А) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- Б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- В) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- Г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- А) гибкость;
- Б) ловкость;
- В) быстрота;
- Г) реакция.

5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- А) скоростным индексом;
- Б) скоростной выносливостью;
- В) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- Г) абсолютным запасом скорости.

6. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- А) специальной выносливости;
- Б) скоростной выносливости;
- В) общей выносливости;
- Г) элементарных форм выносливости.

7. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- А) челночный бег;
- Б) подвижные игры;
- В) прыжки через скакалку;
- Г) упражнения «на равновесие».

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- А) координацию;

- Б) быстроту;
- В) выносливость;
- Г) гибкость.

9. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- А) время выполнения двигательного действия;
- Б) продолжительность сна;
- В) коэффициент выносливости;
- Г) величина частоты сердечных сокращений.

10. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- А) физиологической;
- Б) по признаку спортивной специализации;
- В) по признаку особенностей мышечной деятельности;
- Г) биомеханической.

11. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой;
- В) гармонической физической подготовкой;
- Г) прикладной физической подготовкой.

12. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- А) развитие;
- Б) закаленность;
- В) тренированность;
- Г) подготовленность.

13. Гиподинамия — это:

- А) пониженная двигательная активность человека;
- Б) повышенная двигательная активность человека;
- В) нехватка витаминов в организме;
- Г) чрезмерное питание.

14. К показателям физической подготовленности относятся:

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

15. Жизненную емкость легких измеряют:

- А) тонометром;
- Б) динамометром;
- В) спидометром;
- Г) спирометром.

16. Подводящие упражнения применяются:

- А) если обучающийся недостаточно физически развит;

- Б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
 В) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
 Г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

17. Отличительным признаком физической культуры является:

- А) физическое совершенствование человека;
 Б) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
 В) занятия в форме урока;
 Г) выполнение физических упражнений.

Критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

Критерии оценивания	Отлично/зачтено	Хорошо/зачтено	Удовлетворительно/зачтено	Неудовлетворительно/Не зачтено
УК-1.1.				
Знает:	Знает: важнейшие этапы развития гимнастики как вида спорта, историю развития гимнастики в мире, стране, регионе, структуру, место и значение гимнастики в системе физического воспитания учащихся и взрослого населения.	Имеет представление о важнейших этапах развития гимнастики как вида спорта, историю развития гимнастики в мире, стране, регионе, структуру, место и значение гимнастики в системе физического воспитания учащихся и взрослого населения.	Имеет фрагментарные представления о важнейших этапах развития гимнастики как вида спорта, историю развития гимнастики в мире, стране, регионе, структуру, место и значение гимнастики в системе физического воспитания	Не знает: важнейшие этапы развития гимнастики как вида спорта, историю развития гимнастики в мире, стране, регионе, структуру, место и значение гимнастики в системе физического воспитания учащихся и взрослого населения.
Умеет:	Умеет грамотно оценить современные достижения в совершенствовании техники, методики обучения и тренировки в гимнастике на основе знания исторического контекста, Использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, описать и проанализировать технику гимнастических упражнений, используя профессиональную лексику.	Умеет оценить современные достижения в совершенствовании техники, методики обучения и тренировки в гимнастике на основе знания исторического контекста, Использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, описать и проанализировать технику гимнастических упражнений, используя профессиональную лексику.	Демонстрирует частичные умения оценить современные достижения в совершенствовании техники, методики обучения и тренировки в гимнастике на основе знания исторического контекста, Использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, описать и проанализировать технику гимнастических упражнений, используя профессиональную лексику.	Не умеет оценить современные достижения в совершенствовании техники, методики обучения и тренировки в гимнастике на основе знания исторического контекста, Использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, описать и проанализировать технику гимнастических упражнений, используя профессиональную лексику.
Владеет:	В полной мере владеет навыками публичного выступления с критической оценкой своей профессиональной деятельности и своих товарищей,	Владеет навыками публичного выступления с критической оценкой своей профессиональной деятельности и своих товарищей, навыками	Частично владеет навыками публичного выступления с критической оценкой своей профессиональной деятельности и своих товарищей, навыками использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной деятельности педагога по физической	Не владеет навыками публичного выступления с критической оценкой своей профессиональной деятельности и своих товарищей, навыками использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной

	навыками использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной деятельности педагога по физической культуре, организатора и участника соревнований по гимнастике	использования прав и исполнения обязанностей в профессиональной деятельности педагога по физической культуре, организатора и участника	культуре, организатора и участника	деятельности педагога по физической культуре, организатора и участника
УК-1.2.				
Знает:	Знает санитарно-гигиенические условия занятий гимнастикой, основы теории и методики обучения технике гимнастических упражнений.	Имеет представление о санитарно-гигиенических условиях занятий гимнастикой, основы теории и методики обучения технике гимнастических упражнений.	Имеет фрагментарные представления о санитарно-гигиенических условиях занятий гимнастикой, основы теории и методики обучения технике гимнастических упражнений.	Не знает санитарно-гигиенические условия занятий гимнастикой, основы теории и методики обучения технике гимнастических упражнений.
Умеет:	Умеет грамотно использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения гимнастическим упражнениям, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.	Умеет использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения гимнастическим упражнениям, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.	Демонстрирует частичные умения использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения гимнастическим упражнениям, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.	Не умеет использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения гимнастическим упражнениям, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам, определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.
Владеет:	В полной мере владеет техническими элементами гимнастики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных гимнастических упражнений.	Владеет техническими элементами гимнастики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных гимнастических упражнений.	Частично владеет техническими элементами гимнастики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных гимнастических упражнений.	Не владеет техническими элементами гимнастики, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных гимнастических упражнений.
УК-1.3.				

Знает:	Знает факторы и причины травматизма в гимнастике, организационные основы проведения соревнований по гимнастике.	Имеет представление о факторах и причинах травматизма в гимнастике, организационные основы проведения соревнований по гимнастике.	Имеет фрагментарные представления о факторах и причинах травматизма в гимнастике, организационные основы проведения соревнований по гимнастике.	Не знает факторы и причины травматизма в гимнастике, организационные основы проведения соревнований по гимнастике.
Умеет:	Умеет грамотно критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся, организовывать и проводить соревнования по гимнастике.	Умеет критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся, организовывать и проводить соревнования по гимнастике.	Демонстрирует частичные умения критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся, организовывать и проводить соревнования по гимнастике.	Не умеет критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся, организовывать и проводить соревнования по гимнастике.
Владеет:	В полной мере владеет способами совершенствования профессиональных знаний путем использования возможностей информационной среды.	Владеет способами совершенствования профессиональных знаний путем использования возможностей информационной среды.	Частично владеет способами совершенствования профессиональных знаний путем использования возможностей информационной среды.	Не владеет способами совершенствования профессиональных знаний путем использования возможностей информационной среды.