

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Факультет

Мореходный

Кафедра

«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ
Декан технологического
факультета

Л.М.Хорошман

«23» октября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Гимнастика»

направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(уровень бакалавриата)

направленность (профиль):

«Физическая рекреация и водный туризм»

Петропавловск-Камчатский,

2024

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и учебного плана ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

Составитель рабочей программы:

Доцент, к.и.н. _____



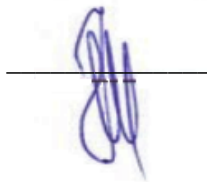
Байназаров И.Н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической культуры

«22» октября 2024 г., Протокол № 3

Заведующий кафедрой

«22» октября 2024 г.



Ковалев И.А.

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гимнастика» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости гимнастики и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2. Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-13. Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.

Таблица – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемый результат обучения по дисциплине	Код показателя освоения
-----------------	--------------------------	---	--	-------------------------

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} : Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Знать: – способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	3 (УК-7)1
		ИД-2 _{УК-7} : Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	Уметь: – использовать средства физической культуры, поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	У(УК-7)1 У(УК-7)2
		ИД-3 _{УК-7} : Владеет здоровье сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть: – навыками общей физической культуры, – навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежание перегрузок организма;	В (УК-7)1
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических	ИД-1 _{ОПК-1} : Знает положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знать: – положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и	3 (ОПК-1)1

особенностей занимающихся различного пола и возраста		возраста	
	ИД-2 _{ОПК-1} : Умеет планировать содержание занятий с учетом анатомо- морфологических и	Уметь: – планировать содержание занятий с учетом анатомо- морфологических и психологических особенностей	У (ОПК- 1)1
	психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	занимающихся различ ного пола и возраста	
	ИД-3 _{ОПК-1} : Владеет технологиями планирования содержания занятий с учетом анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Владеть: – технологиями планирования содержания занятий с учетом анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	В (ОПК- 1)1

ОПК-2	Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ИД-1 _{ОПК-2} : Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Знать: – средства, методы и приемы базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	3 (ОПК-2)1
		ИД-2 _{ОПК-2} : Умеет проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Уметь: – проводить занятия физкультурно- спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности	У (ОПК-2)1
		ИД-3 _{ОПК-2} : Владеет методикой проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности	Владеть: – методикой проведения занятий физкультурно- спортивной направленности и рекреационных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности	В (ОПК-2)1
ОПК-13	Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а	ИД-1 _{ОПК-13} : Знает систему организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	Знать: – систему организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	3 (ОПК-13)1
		ИД-2 _{ОПК-13} : Умеет	Уметь:	

	также осуществлять судейство мероприятий	планировать, организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять их судейство	– планировать, организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять их судейство	У (ОПК-13)1
		ИД-3опк-13: Владеет методикой организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	Владеть: – методикой организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	В (ОПК-13)1

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

В методическом плане дисциплина опирается на знания, умения и компетенции, сформированные при изучении учебной дисциплины: Физическая культура (школьный курс). В свою очередь она является предшествующей для дисциплины «Физической культуры и спорта». «

4 Содержание дисциплины

4.1 Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторные занятия	Контактная работа по видам учебных занятий			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля	Итоговый контроль знаний по дисциплине
			Лекции	Семинары (практические занятия)	Лабораторные работы			
Тема: 1 Гимнастика в системе физического воспитания	10	4	2	2	-	6	Опрос	
Тема: 2 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	10	4	2	2	-	6	Опрос	
Тема: 3 Классификация и характеристика видов и средств гимнастики	8	4	2	2	-	4	Опрос	
Тема: 4 Гимнастическая терминология. Терминология общеразвивающих упражнений	8	4	2	2		4	Опрос	
Тема: 5 Технология проектирования и методика проведения упражнений различного назначения-	8	4	2	2		4	Опрос	
Тема: 6 Структура процесса обучения и методы обучения упражнениям основной гимнастики методика обучения вольным упражнениям; методика обучения акробатическим упражнениям	8	4	2	2		4	Опрос	
Тема: 7 Основы методики обучения и техники в гимнастике	8	4	2	2		4	Опрос	
Тема: 8 Теоретико-методические основы гимнастики для развития физических качеств и двигательных способностей двигательным действиям.	10	6	3	3		6	Опрос	

Зачёт						-		
	Всего	72	34	17	17	-	38	

4.2 Распределение учебных часов по разделам дисциплины

*очная форма обучения
(дисциплина изучается в 3 семестре)*

Наименование вида учебной нагрузки	
Лекционные занятия	17
Лабораторные занятия	-
Практические занятия	17
Самостоятельная работа студентов	38
Всего	72

4.3 Содержание дисциплины

Тема: 1 Гимнастика в системе физического воспитания.

Лекция

Характеристика гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Обучение навыкам гимнастики, постановка задач, выбор средств, методов, организация обучающихся. Гимнастика в российской системе физического воспитания. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Гимнастическая терминология. Основы строевых, общеразвивающих, вольных и прикладных упражнений

Практическое занятие

Характеристика гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Обучение навыкам гимнастики, постановка задач, выбор средств, методов, организация обучающихся. Гимнастика в российской системе физического воспитания. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Гимнастическая терминология. Основы строевых, общеразвивающих, вольных и прикладных упражнений

Тема: 2 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Гимнастическая терминология. Способы образования терминов и правила применения. Строевые комбинированные упражнения, упражнения на координацию движений, прикладные.

Практическое занятие

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Гимнастическая терминология. Способы образования терминов и правила применения. Строевые комбинированные упражнения, упражнения на координацию движений, прикладные.

Тема: 3 Классификация и характеристика видов и средств гимнастики.

Лекция

Спортивная гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина (составление комплекса ОРУ, обучение методики гимнастических элементов с их проведением). Обучение отдельным гимнастическим элементам. Элементы акробатически; упражнения на гимнастических снарядах: брусья разновысокие, перекладина, конь-махи, кольца, опорный прыжок, бревно, брусья (мужские).

Практическое занятие

Спортивная гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина (составление комплекса ОРУ, обучение методики гимнастических элементов с их проведением). Обучение отдельным гимнастическим элементам. Элементы акробатически; упражнения

на гимнастических снарядах: брусья разновысокие, перекладина, конь-махи, кольца, опорный прыжок, бревно, брусья (мужские).

Тема: 4 Гимнастическая терминология. Терминология общеразвивающих упражнений.

Тема: 5 Технология проектирования и методика проведения упражнений различного назначения-технология обучения ОРУ по рассказу, по показу, сочетание рассказа и показа;
- технология обучения ОРУ по разделению;
-методика проведения общеразвивающих упражнений в строю. Методика проведения общеразвивающих упражнений в парах

Тема: 6

Структура процесса обучения и методы обучения упражнениям основной гимнастики - методика обучения вольным упражнениям;
-методика обучения акробатическим упражнениям

Тема: 7

Основы методики обучения и техники в гимнастике.

Тема: 8 Теоретико-методические основы гимнастики для развития физических качеств и двигательных способностей

-формы и особенности методики проведения урочных форм занятий гимнастикой для воспитания физических качеств;
-технология обучения двигательным действиям.

5 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся

5.1. Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся

В целом внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося при изучении курса включает в себя следующие виды работ:

проработка (изучение) материалов лекций;

чтение и проработка рекомендованной основной и дополнительной литературы;

подготовка к практическим (семинарским) занятиям;

поиск и проработка материалов из Интернет-ресурсов, периодической печати;

подготовка презентаций для иллюстрации докладов;

выполнение тестовых заданий;

подготовка к тестированию;

подготовка к текущему и итоговому (промежуточная аттестация) контролю знаний по дисциплине.

Основная доля самостоятельной работы обучающихся приходится на подготовку к практическим (семинарским) занятиям, тематика которых полностью охватывает содержание курса. Самостоятельная работа по подготовке к семинарским занятиям предполагает умение работать с первичной информацией.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1 Вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; помечать важные мысли, выделять термины. Проверка терминов,

понятий с помощью словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение практических заданий по подготовке к сдаче технических нормативов и др.

6.2 Индивидуальные задания

Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя.

Примерные темы рефератов:

1. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.
2. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
3. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
4. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
5. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
6. Возникновение, создатели, особенности шведской гимнастики. Классификация видов гимнастики, основные средства.
7. Классификация гимнастических упражнений.
8. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
9. Классификация спортивных видов гимнастики.
10. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
11. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
12. Возникновение, развитие гимнастической терминологии.
13. Основные требования и правила терминологии.
14. Великие гимнасты России и мира.
15. Современное состояние гимнастических видов спорта (на примере одного из видов).
16. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
17. Техническая подготовка в гимнастике.
18. Понятие «спортивная техника» и закономерности, лежащие в ее основе.
19. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
20. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
21. Акробатика в школьной программе.
22. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
23. Методика исправления ошибок в гимнастике.
24. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
25. Урок, как основная форма проведения и организации урока в общеобразовательной школе.
26. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
27. Характеристика и общие требования к уроку гимнастики в школе.

28. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
29. Соревнования по гимнастике в спортивном и физкультурно-педагогическом процессе, Классификация соревнований и характеристика их видов и типов.
30. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе.
31. Правила соревнований по спортивным видам гимнастике, основные пункты и их содержание (на примере одного из видов).
32. Структура и содержание соревновательной деятельности гимнастов (на примере одного из гимнастических видов спорта).
33. Педагогический анализ урока гимнастики.
34. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
35. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
36. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
37. Оздоровительный эффект физической тренировки.
38. Развитие двигательных-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
39. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
40. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
41. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с и без оборудования.
42. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
43. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
44. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
45. Групповая и персональная тренировка.
46. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
47. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
48. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
49. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

7. Рекомендуемая литература

1. Основная литература.

Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г484 М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.

2. Дополнительная литература.

1.Пушкина,И.Д.Практикум по физической культуре[Текст]:учебно-методическое пособие/И.Д.Пушкина.- П-Камчатский:КамчатГТУ, 2008.-109с.

2.Ковалев И.А.Физическая культура и спорт[Текст]: Методические указания по дисциплине для студентов всех направлений. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2019. – 15с.

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Российское образование. Федеральный портал: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.edu.ru>

Электронно-библиотечная система «eLibrary»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>

Электронно-библиотечная система «Буквоед»: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://91.189.237.198:8778/poisk2.aspx>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методика преподавания данной дисциплины предполагает чтение лекций, проведение практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций по отдельным (наиболее сложным) специфическим проблемам дисциплины. Предусмотрена самостоятельная работа студентов, а также прохождение аттестационных испытаний промежуточной аттестации (Зачет).

Лекции посвящаются рассмотрению наиболее важных концептуальных вопросов, основным понятиям. В ходе лекций обучающимся следует подготовить конспекты лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины; проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь; обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или на практическом занятии.

Целью проведения практических (семинарских) занятий является закрепление знаний обучающихся, полученных ими в ходе изучения дисциплины на лекциях и самостоятельно. Практические занятия проводятся, в том числе, в форме семинаров; на них обсуждаются вопросы по теме, проводится тестирование, обсуждаются доклады, дискуссионные вопросы, проводятся опросы, также предусмотрено выполнение практических заданий. Для подготовки к занятиям семинарского типа обучающиеся выполняют проработку рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины; конспектирование источников; работу с конспектом лекций; подготовку ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.

При изучении дисциплины используются интерактивные методы обучения, такие как:

1. Лекция:

проблемная лекция, предполагающая изложение материала через проблемность вопросов, задач или ситуаций. При этом процесс познания происходит в научном поиске, диалоге и сотрудничестве с преподавателем в процессе анализа и сравнения точек зрения;

лекция-визуализация - подача материала осуществляется средствами технических средств обучения с кратким комментированием демонстрируемых визуальных материалов (презентаций).

2. Семинар:

тематический семинар - этот вид семинара готовится и проводится с целью акцентирования внимания обучающихся на какой-либо актуальной теме или на наиболее важных и существенных ее аспектах. Перед началом семинара обучающимся дается задание – выделить существенные стороны темы. Тематический семинар углубляет знания обучающихся, ориентирует их на активный поиск путей и способов решения затрагиваемой проблемы.

проблемный семинар - перед изучением раздела курса преподаватель предлагает обсудить проблемы, связанные с содержанием данной темы. Накануне обучающиеся

получают задание отобрать, сформулировать и объяснить проблемы. Во время семинара в условиях групповой дискуссии проводится обсуждение проблем.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем

10.1 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

электронные образовательные ресурсы, представленные в п. 8 рабочей программы;
использование слайд-презентаций;
изучение нормативных документов на официальном сайте федерального органа исполнительной власти, проработка документов;
интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты.

10.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

При освоении дисциплины используется лицензионное программное обеспечение:
текстовый редактор Microsoft Word;
пакет Microsoft Office;
электронные таблицы Microsoft Excel;
презентационный редактор Microsoft Power Point.

10.3 Перечень информационно-справочных систем

справочно-правовая система Консультант-плюс <http://www.consultant.ru/online>
справочно-правовая система Гарант <http://www.garant.ru/online>

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

для проведения занятий лекционного типа, практических (семинарских) занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория № 7-414 с комплектом учебной мебели на 32 посадочных места;

для самостоятельной работы обучающихся - учебная аудитория № 305, оборудованная 5 рабочими станциями с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду организации, и комплектом учебной мебели на 32 посадочных места;

доска аудиторная;
мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор);

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

Научно-образовательный центр «Природообустройство и рыболовства»

Кафедра

«Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель НОЦ «ПиР»


Л.М.Хорошман
«23» октября. 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

«Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика»

направление подготовки

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

(уровень бакалавриата)

профиль:

«Физическая рекреация и водный туризм»

Петропавловск-Камчатский

2024

Составитель фонда оценочных средств

Заведующий кафедрой.



Ковалев И.А..

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры «Физическая культура»

«22» октября 2024 г. Протокол №3

Заведующий кафедрой



«22» октября 2024 г.

Ковалев И.А..

АКТУАЛЬНО НА

20__/20/__ учебный год

20__/20/__ учебный год

20__/20/__ учебный год

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта»

№п/п	Контролируемые дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Гимнастика	УК-7, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-13	Конспект лекций по темам СРС, Опрос 3(УК-7, ОПК-1, ОПК-2, ОПК-13)

Контроль поэтапного формирования результатов освоения дисциплины осуществляется в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации в ходе выполнения заданий на практических занятиях, выполнении заданий, вынесенных на самостоятельную работу (СР), а также при сдаче зачета.

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание их шкал оценивания

2.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

№п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Знать	Уметь	Владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Использовать средства физической культуры, поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и	Навыками общей физической культуры, Владеть: навыками общей физической культуры, навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежания перегрузок организма; навыками использов

				профессиональной деятельности	ания методик и комплекс в физических упражнениях для избежание перегрузок организма ;
2	ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знать: – положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Уметь: – планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Владеть: - технологиям и планированию содержания занятий с учетом анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста
3	ОПК-2	Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых	Знать: – средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и	Уметь: - проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-	Владеть: – методикой проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий с

		видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	физической подготовке	спортивной деятельности	использовани ем средств, методов и приемов базовых видов физкультурно - спортивной деятельности
4	ОПК-13	Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	Знать: - систему организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий	– планировать, организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять их судейство	Владеть: – методикой организации, проведения и судейства рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий

2.2. Описание шкал оценивания

Для оценки качества подготовки обучающегося по дисциплине в целом составляется рейтинг – интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения. Преподаватель на вводной лекции (первом занятии) знакомит обучающихся группы с программой учебной дисциплины, порядком определения количества ЗЕ, графиком, формами и процедурой прохождения текущего контроля, а также примерными вопросами для подготовки к промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация – это форма контроля теоретических знаний, полученных студентом в процессе изучения всей учебной дисциплины или ее части, и умения их применять в практической деятельности. Он должен учитывать выполнение обучающимся всех видов работ, предусмотренных программой дисциплины, в том числе самостоятельную работу.

Показатели, критерии оценки сформированности компетенции, шкала оценивания результатов освоения компетенций по уровням освоения представлены в таблице.

Уровень освоения	Критерии освоения	Показатели и критерии оценки сформированности компетенции	Шкала оценивания (баллы /оценка)
Продвинутый	<p><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрирует высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено на максимальную оценку.</p> <p>Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин.</p>	<p>«отлично» / зачтено</p>
Базовый	<p><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрирует достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальной оценкой («неудовлетворительно»/незачтено), некоторые виды заданий выполнены с несущественными ошибками.</p> <p>Способность обучающегося продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне</p>	<p>«хорошо» / зачтено</p>

Пороговый	<p><i>Компетенция сформирована.</i></p> <p>Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.</p> <p>Если обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.</p>	«удовлетворительно» / зачтено
Низкий	<p><i>Компетенция не сформирована</i></p> <p>Демонстрируется отсутствие или фрагментарное наличие самостоятельности и практического навыка</p>	<p>Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Обучающийся способен ответить на поставленный вопрос только частично, на дополнительные вопросы ответов не прозвучало.</p> <p>Неспособность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.</p>	«неудовлетворительно» / не зачтено

3. Типовые контрольные задания или материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.1. Вопросы к опросу

1. Характеристика гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
2. Обучение навыкам гимнастики
3. Постановка задач, выбор средств.
4. Методы организации обучающихся.
5. Гимнастика в российской системе физического воспитания.
6. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.
7. Гимнастическая терминология.
8. Основы строевых, общеразвивающих, вольных и прикладных упражнений
9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
10. Правила применения терминов.
11. Строевые комбинированные упражнения
12. Строевые упражнения на координацию движений
13. Составление комплекса ОРУ

14. Обучение методики гимнастических элементов с их проведением.
15. Элементы акробатики
16. Упражнения на гимнастических снарядах
17. Подготовка к практическим занятиям
18. Контрольная работа по усвоению строевых команд
19. Графическое изображение основных терминов ОРУ и двигательных действий.
20. Подготовка к практическим занятиям
21. Составление конспектов ОРУ
22. Составление акробатической комбинации
23. Графическое изображение акробатической комбинации
24. Основы методики обучения гимнастике
25. Основы техники гимнастики.

3.2 Вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (зачет)

1. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.
2. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
3. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
4. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
5. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
6. Возникновение, создатели, особенности шведской гимнастики. Классификация видов гимнастики, основные средства.
7. Классификация гимнастических упражнений.
8. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
9. Классификация спортивных видов гимнастики.
10. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
11. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
12. Возникновение, развитие гимнастической терминологии.
13. Основные требования и правила терминологии.
14. Великие гимнасты России и мира.
15. Современное состояние гимнастических видов спорта (на примере одного из видов).
16. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
17. Техническая подготовка в гимнастике.
18. Понятие «спортивная техника» и закономерности, лежащие в ее основе.
19. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
20. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
21. Акробатика в школьной программе.
22. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
23. Методика исправления ошибок в гимнастике.
24. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
25. Урок, как основная форма проведения и организации урока в общеобразовательной школе.
26. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
27. Характеристика и общие требования к уроку гимнастики в школе.
28. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
29. Соревнования по гимнастике в спортивном и физкультурно-педагогическом процессе, Классификация соревнований и характеристика их видов и типов.
30. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе.

31. Правила соревнований по спортивным видам гимнастике, основные пункты и их содержание (на примере одного из видов).
32. Структура и содержание соревновательной деятельности гимнастов (на примере одного из гимнастических видов спорта).
33. Педагогический анализ урока гимнастики.
34. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
35. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
36. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
37. Оздоровительный эффект физической тренировки.
38. Развитие двигательно-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
39. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
40. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
41. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с и без оборудования.
42. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
43. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
44. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
45. Групповая и персональная тренировка.
46. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
47. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
48. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
49. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

По дисциплине предусмотрены следующие формы контроля качества подготовки:

текущий (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);

– промежуточный (оценивается уровень и качество подготовки по конкретным разделам дисциплины).

– контроль самостоятельной работы обучающегося.

Результаты текущего и промежуточного контроля качества выполнения обучающимся запланированных видов деятельности по усвоению учебной дисциплины являются показателем качества работы обучающегося за время изучения дисциплины.

Итоговый контроль проводится в форме промежуточной аттестации. Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся – оценивание результатов обучения по дисциплине, в том числе посредством испытаний.