

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Щекина Елена Витальевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.09.2024 10:01:38  
Уникальный программный ключ:  
a2232a55157e576551a8995b1190892af53989420420336ffbf0c404311999



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан факультета физической культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**Р.В. Федоров**

**«30» сентября 2024 год**

**Рабочая программа дисциплины  
ГИМНАСТИКА**

**Направление подготовки  
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ  
(адаптивная физическая культура)**

**Профиль  
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
Теории и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2024**



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>7</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>8</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>10</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>13</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>26</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>42</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>43</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>43</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>46</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>47</b>



## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** Формирование у студентов факультета физическая культура и спорта специальных знаний и умений в области теории и методики преподавания гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Гимнастика» относится к блоку Б1 дисциплин Б1.О.23.01. Гимнастика взаимосвязана с педагогикой физической культуры и спорта, теорией и методикой обучения, теорией и методикой физического культуры, а также дисциплин базовой части профессионального цикла.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4:

- **ОПК – 1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

- ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- **ОПК – 13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК - 13.1 Умеет планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

- ОПК – 13.2 Воспринимает с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использует полученную информацию при планировании и построении занятий.

- **ОПК – 14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК – 14.1 Понимает значимость обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья.



• ОПК – 14.2 Демонстрирует соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профилактику травматизма, показывает навыки оказания первой помощи.

- **ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня лиц с ограниченными возможностями здоровья, индикаторами достижения которой являются:

- ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.
- ПК-1.2 Участвует в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования.
- ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.
- ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся.
- ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы.
- ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся.
- ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

- **ПК-2.** Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов, индикаторами достижения которой являются:

- ПК - 2.1 Анализирует данные для разработки и реализации планов занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья
- ПК-2.2 Осуществляет тренировочную и образовательную деятельность в соответствии с технологиями дифференцированного, развивающего обучения, осуществлять компетентный подход в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех возрастных групп.
- ПК-2.3 Применяет знания, практические и методические умения в области лечебной физкультуры и массажа, технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании.

- **ПК-3.** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний, индикаторами достижения которой являются:

- ПК - 3.1 Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;
- ПК – 3.2 Разрабатывает краткосрочные и среднесрочные планы проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.



- **ПК -4.** Организует методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины обучающийся должен

– **знать:**

- историю развития гимнастики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение;

- основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений;

- основы теории и методики преподавания в гимнастики;

- приемы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой, с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;

- основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой с лицами с ограниченными возможностями в здоровье;

- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;

- основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;

- содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе;

– **уметь:**

- подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;

- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; оценивать уровень общей и специальной физической подготовки занимающихся;

- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиями, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой;

- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям различными видами гимнастики;

– **владеть:**

- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика»;

- применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;

- рациональной организации и проведения занятий по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;



- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;
- анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;
- планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма на занятиях.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Гимнастика» составляет 5 з.е. (180 ч.).**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Теория и методик гимнастики	1	1, 2	180	5

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Общая трудоемкость	180	72	108
Контактная работа	72	36	36
Аудиторные занятия	72	32	40
Лекции	8	4	4
Лабораторные занятия	64	28	36
Самостоятельная работа	72	40	32
Вид итогового контроля	36	зачет	экзамен

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самост. работа
			Лекции	Лабор. работа	
1.	Урочная форма занятий гимнастикой.	22	2	10	10
2.	Строевые упражнения	14	-	7	7
3.	Общеразвивающие упражнения для лиц с ограниченными возможностями.	20	2	8	10
4.	Методика обучения гимнастическим упражнениям в адаптивной физической культуре	26	1	11	14
5.	Упражнения на гимнастических снарядах	40	1	19	20
6.	Нетрадиционные виды гимнастики для лиц с отклонениями в здоровье	10	1	4	5
7.	Предупреждение травматизма на занятиях по	12	1	5	6



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет» <b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА</b> <b>Рабочая программа дисциплины</b>
--

гимнастике.				
<b>Экзамен</b>	36	-	-	-
<b>ИТОГО</b>	180	8	64	72

### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Строевые упражнения.	Лабораторная	-работа в парах, по отделениям	5
2.	Общеразвивающие упражнения для лиц с ограниченными возможностями.	Лабораторная	-работа по отделениям, -творческое выполнение заданий	5
3.	Методика обучения гимнастическим упражнениям в адаптивной физической культуре	Лабораторная	-проведение методики обучения технике гимнастического упражнения; -педагогический анализ и самоанализ; - работа в парах, по отделениям.	5
4.	Упражнения на гимнастических снарядах.	Лабораторная	-разучивание комбинаций, составленных кафедрой -выполнение на оценку - работа по отделениям;	5
5.	Тема. Нетрадиционные виды гимнастики для лиц с отклонениями в здоровье	Лабораторная	-работа по отделениям;	2
<b>ИТОГО</b>			<b>22 часа</b>	

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### Тема 1. Урочная форма занятий гимнастикой.

Общие методические положения. Выбор средств, плотность урока. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. Подготовительная, основная и заключительная часть урока. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.



## **Тема 2. Строевые упражнения.**

Назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Практическое выполнение: строй, повороты на месте и в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение уступами из шеренги, обход, диагональ, противоход, змейка, круг, размыкание и смыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три одновременными поворотами налево (направо).

## **Тема 3. Общеразвивающие упражнения для лиц с ограниченными возможностями.**

Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, правила и формы записи общеразвивающих упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для лиц с различным отклонением в состоянии здоровья, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений (каждым студентом).

## **Тема 4. Методика обучения гимнастическим упражнениям в адаптивной физической культуре**

Техника и методика обучения основным упражнениям (ходьба, бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазанье и др.). Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Основные средства гимнастики. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки и способности занимающихся. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям лиц с отклонением в здоровье.

## **Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах.**

Упражнения на коне с ручками. Характеристика. Техника упражнений и их классификация (общеразвивающие, прикладные, специальные, спортивные (упоры, круги, перемехи, соскоки и т.д.)

Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки.

Упражнения на брусья. Характеристика упражнений. Специальные упражнения для развития мышц рук. Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.). Страховка. Последовательность разучивания.

Упражнения на брусья разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подьёмы, соскок и т.д.

Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки.



-вольные упражнения: (практическое выполнение студентами всех упражнений входящие в содержание школьной программы по гимнастике «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А.)

Упражнения на кольцах Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие соскоки. Страховка. Последовательность разучивания.

Лазание по канату. Характеристика упражнений: лазание в три приёма. Страховка. Последовательность разучивания.

Опорные прыжки. Характеристика упражнений. Страховка. Последовательность разучивания.

#### **Тема 6. Нетрадиционные виды гимнастики для лиц с отклонениями в здоровье.**

Характеристика нетрадиционных видов гимнастики (оздоровительная, дыхательная, атлетическая, ритмическая, корригирующая и тд). Значение и задачи нетрадиционных видов гимнастики для лиц с ограниченным здоровьем. Использование их специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функциональное улучшение организма, психических и двигательных функций. Составление комплексов упражнений для лиц различных назальных групп.

#### **Тема 7. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.**

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Врачебный контроль и самоконтроль. Требования к местам проведения занятий. (обучение приёмам страховки и помощи) - страховка, помощь и само страховка как меры предупреждения травматизма.

### **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материалы учебной дисциплины предоставляют возможность студентам получить представление о теоретических основах гимнастики, акцентировать внимание на важнейших аспектах теории и методики гимнастики, их методологии, закономерностях процесса обучения с целью формирования знаний, умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

В процессе изучения данного курса необходимо обращаться к формированию у студентов специальных знаний в области гимнастических упражнений, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма лиц с ограниченными возможностями в здоровье. При этом особый акцент делается на формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

Материалы практических занятий позволяют студентам развить психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения техникой гимнастических упражнений, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; на основе использования специальной литературы и источников понять основы организации учебно-тренировочного процесса занятий адаптивной физкультурой, адаптации к физическим нагрузкам лиц с ограниченными возможностями в здоровье.

Практикум по дисциплине представлен учебно-методическим материалом по подготовке к практическим занятиям. Дидактические материалы для контроля (самоконтроля) усвоения учебного материала содержат примерные вопросы итогового



контроля, а также перечень тестовых заданий, материалы для творческих заданий, собеседований, темы рефератов, кейс-задач, контрольных работ, и т.д. Раздел программы «Список литературы» – расширенный и позволяет использовать материалы не только для подготовки к аудиторным занятиям, но и для организации самостоятельной работы, а также для расширения собственных представлений по отдельным аспектам изучаемой дисциплины.

**Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**  
**Очная форма обучения**

№	Наименование раздела (темы)	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом
1.	Урочная форма занятий гимнастикой	Подготовка конспектов для проведения урока по гимнастике в школе, изучение основной и дополнительной литературы	10
2.	Строевые упражнения	Развитие физических качеств приобретение навыков организации по заданию преподавателя, изучение специальной литературы	7
3.	Общеразвивающие упражнения для лиц с ограниченными возможностями	Подготовка конспектов для проведения общеразвивающих упражнений для различных назальных групп, изучение основной и дополнительной литературы	10
4.	Методика обучения гимнастическим упражнениям в адаптивной физической культуре	Подготовка конспектов по методике обучения гимнастических упражнений, изучение основной и дополнительной литературы	14
5.	Упражнения на гимнастических снарядах	Развитие физических качеств по заданию преподавателя, изучение специальной литературы	20
6.	Нетрадиционные виды гимнастики для лиц с отклонениями в здоровье	Подготовка конспектов занятий по заданию преподавателя, изучение специальной литературы	5
7.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	Развитие физических качеств по заданию преподавателя, изучение специальной литературы	6



**ИТОГО**

72

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Тема 1. Урочная форма занятий гимнастикой.**

#### **Содержание**

1. Место гимнастики в структуре предмета физическая культура.
2. Содержание задач урока: оздоровительной, образовательной, воспитательной.
3. Основные требования к проведению урока по гимнастике.
4. Выбор средств и методов в зависимости от задач урока.
5. Общая и моторная плотность на уроке гимнастика.

#### **Литература:**

1. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.
3. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Сов. спорт, 2014. - 121, [1] с (13 экз.)
4. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

### **Тема 2. Строевые упражнения**

#### **Содержание:**

1. Практическое выполнение строевых упражнений: строй, повороты на месте, основные группы строевых упражнений, построения в колонну в шеренгу, передвижения в обход, диагональ, противоход, змейка, круг.
2. Методика обучения и анализ.

#### **Литература:**

- 1 Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
- 2 Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.
- 3 Михайлова, Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Сов. спорт, 2014. - 121, [1] с (13 экз.)
- 4 Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.



5 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения**

#### **Содержание**

1. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу.
2. Проведения комплекса упражнений (каждым студентом).

#### **Литература:**

1 Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94

2 Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.

3 Михайлова, Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Сов. спорт, 2014. - 121, [1] с (13 экз.)

4 Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

5 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

### **Тема 4. Методика обучения гимнастическим упражнениям в адаптивной физической культуре**

#### **Содержание:**

1. Ходьба, бег, передвижение.
2. Висы, упоры.
3. Основные средства гимнастики.

#### **Литература:**

1 Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94

2 Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.

1. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Сов. спорт, 2014. - 121, [1] с (13 экз.)

2. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.



## Тема 5. Упражнения на гимнастических снарядах

### Содержание

1. Переползании: на четвереньках, на полчетвереньках на боку, по-пластунски, отползание в сторону, переползание с партнером и грузом.
2. Лазание по гимнастической стенке: в простых и смешанных висах и упорах в вертикальном, горизонтальном и косом (наклонном) направлениях, выполняемое индивидуально и вдвоем.
3. Лазание по гимнастической скамейке: установленной в горизонтальном и наклонном положении: в простом и смешанном висах, в упоре стоя на коленях, в упоре присев и в упоре лежа на согнутых руках.
4. Лазание по гимнастической лестнице: установленной в горизонтальном и наклонном положении: по верхней сторонке в простых и смешанных висах; перелазание и пролезание.
5. Лазание по канату: по одному и двум вертикальным канатам в висе поочередными и одновременными перехватами (для мужчин); в смешанном висе с перелезанием на другой канат (для женщин); в три приема.
6. Упражнения в равновесии на полу и на возвышающейся опоре на месте и в движении, ходьба различными способами (вперед, назад, в сторону, в сцеплении за руки, с хлопками, выпадами и т.д.). Опускание в упор присев и на колено.
7. Статические положения: вертикальное равновесие, стоя на одной ноге поперек и продольно.
8. Вскоки: в упор продольно с дополнительной опорой на конец бревна; в упор продольно одной ногой в сторону, в сед на бедро; в упор ноги врозь правой (левой) одноименным перемахом, упор стоя на колено.
9. Соскоки: прогнувшись вперед, в сторону, назад; прогнувшись махом одной и толчком другой с конца бревна.
10. Прыжки в глубину: из упора и смешанных упоров, из стойки толчком двух ног и шагом вперед (махом одной) с различными положениями рук с поворотом и без них: из виса махом ног вперед и назад с поворотом и без них.
11. Прыжки с пружинного мостика: с различными положениями рук и ног (согнув ноги, согнув ноги назад, ноги врозь, прогибаясь, сгибаясь-разгибаясь и т.п.) с поворотами и без них.
12. Перекаты: назад, вперед, в сторону (прогнувшись и в группировке), из стойки на одном и двух коленях в сцеплении за руки и за ноги (вдвоем).
13. Кувырки: вперед и назад из различных исходных положений и различные конечные положения, в сцеплении под руки в парах и в шеренгах; длинный кувырок; кувырок прыжком.
14. Мост: из положения лежа на спине, наклоном назад, поворот налево в упор присев.
15. Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись.
16. Соскоки; махом назад; махом назад из виса согнувшись; перевороты назад из виса прогнувшись.
17. Конь с ручками: вскоки в смешанные упоры и соскоки в группировке и прогибаясь с поворотами и без поворотов; прыжки согнув ноги и ноги врозь.
18. Козел в ширину вскоки в смешанные упоры и соскоки в группировке и прогибаясь с поворотами и без поворотов; прыжок ноги врозь.



### **Литература:**

- 1 Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
- 2 Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.
- 3 Михайлова, Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Сов. спорт, 2014. - 121, [1] с (13 экз.)
- 4 Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
- 5 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

### **Тема 6. Нетрадиционные виды гимнастики для лиц с отклонениями в здоровье** **Содержание**

1. Виды, средства и методы нетрадиционных видов гимнастики
2. Методика преподавания ритмическую гимнастику (аэробику, фитнес)
3. Методика преподавания атлетическую гимнастику (бодибилдинг)
4. Методика преподавания шейпинга, стретчинга, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.

### **Литература:**

- 1 Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
- 2 Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.
- 3 Михайлова, Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Сов. спорт, 2014. - 121, [1] с
- 4 Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
- 5 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

### **Тема 7. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.**

#### **Содержание**

1. Виды травм. Роль учителя в случае травматизма на уроке
2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
3. Требования к местам проведения занятий. Правильность установки и крепление снарядов.
4. Способы предупреждения травматизма на занятиях гимнастики.
5. Виды страховки. Зависимость страховки от сложности упражнений.
6. Самостраховка как меры предупреждения травматизма.
7. Виды физической помощи.



**Литература:**

- 1 Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94
- 2 Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.
- 3 Михайлова, Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Сов. спорт, 2014. - 121, [1] с (13 экз.)
- 4 Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.
- 5 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ)  
 УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

**6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
<b>ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4</b>	Творческое задание	Оценка «5»	или при рейтинговой системе 9-10 баллов
		Оценка «4»	или при рейтинговой системе 7-8 баллов
		Оценка «3»	или при рейтинговой системе 5-6 баллов
	Собеседование	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Ответ студенту не зачитывается если: студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.



		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	если в ответе допущены малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрыто содержание вопроса; если допущено 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
	Деловая игра	Оценка «5»	или при рейтинговой системе 9-10 баллов
		Оценка «4»	и при рейтинговой системе 7-8 баллов
		Оценка «3»	и при рейтинговой системе 5-6 баллов
	Кейс-задача	Оценка «5»	студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;



			обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка или при рейтинговой системе 9-10 баллов
		Оценка «4»	и при рейтинговой системе 7-8 баллов
		Оценка «3»	и при рейтинговой системе 5-6 баллов
	Тест	оценка «отлично»	ставится в том случае, если общая сумма баллов за правильные ответы составляет от 81 до 100 % от количества вопросов
		оценка «хорошо»	71-80 %
		оценка «удовлетворительно»	51-70 %;
		оценка «неудовлетворительно»	50 и менее %.
		Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки.



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Благовещенский государственный педагогический университет»  
**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**Рабочая программа дисциплины**

Зачет	Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	ставится, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора



			<p>продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию</p>
	экзамен	«Отлично»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полно раскрыто содержание материала билета.</li> <li>2. Материал раскрыт грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология.</li> <li>3. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации.</li> <li>4. Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков.</li> <li>5. Ответ прозвучал самостоятельно без наводящих вопросов.</li> <li>6. Допущено 1-2 неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.</li> </ol>
		«Хорошо»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие основного ответа.</li> <li>2. Допущены 1-2 недочета при освещении основного содержания ответа исправленные по замечанию экзаменатора.</li> <li>3. Допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исполняются по замечанию экзаменатора.</li> </ol>
		«Удовлетворительно»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неполно или непоследовательно раскрыто</li> </ol>



			<p>содержание материала, но показано общее содержание вопроса и продемонстрированы умения и достаточные для дальнейшего усвоения материала.</p> <p>2. Имелись затруднения, или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов.</p> <p>3. При неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.</p>
		«Неудовлетворительно»	<p>1. Нераскрыто основное содержание учебного материала.</p> <p>2. Обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала.</p> <p>3. Допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.</p> <p>4. Несформированы компетенции, умения и навыки.</p>

## 6.2 Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений обучающихся, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт/экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### Критерии оценки ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если:

- содержатся малозначительные ошибки при изложении учебного материала, владение основными понятиями учебной дисциплины;
- правильная формулировка основных аспектов изучаемой учебной дисциплины, аргументированное обоснование своих суждений, приведены примеры;
- незначительные недочёты в последовательности изложения материала;
- дан ответ на половину дополнительных вопросов

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если:



- отсутствует представление о большей части учебного материала, встречаются грубые ошибки, имеет место слабое владение понятийным аппаратом учебной дисциплины;

- продемонстрирована неспособность сформулировать основные аспекты изучаемой учебной дисциплины; искажение их смысла;

- имеет место беспорядочное изложение материала;

- отсутствуют ответы на дополнительные вопросы.

Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено», если обучающийся усвоил 60 % и более знаний по предмету.

### **Критерии оценки ответа на экзамене:**

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, если:

- показал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;

- знакомому с различными видами источников информации по дисциплине;

- умеет творчески, осознанно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой дисциплины;

- свободно владеет основными понятиями и терминами по дисциплине;

- безупречно выполнил в процессе изучения дисциплины все задания, которые были предусмотрены формами текущего контроля.

- самостоятельно и свободно применяет полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, если он в своём ответе:

- показал знание учебного материала, предусмотренного программой, в полном объёме, при наличии отдельных недочётов;

- успешно выполнил все задания, предусмотренные формами текущего контроля;

- показал систематический характер знаний по дисциплине и способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в ходе учебы;

- имеет хорошее представление об источниках информации по дисциплине;

- знает основные понятия по дисциплине;

- стремится самостоятельно использовать полученные знания при анализе и решении практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:

- показал знание основного учебного материала, предусмотренного программой дисциплины, в объёме, необходимом, для дальнейшей учебы и работы по специальности;

- имеет общее представление об источниках информации по дисциплине;

- справился с выполнением большей части заданий, предусмотренных формами текущего контроля;

- допустил ошибки при выполнении экзаменационных заданий;

- имеет общее представление об основных понятиях по дисциплине;

- работает под руководством преподавателя при анализе и решении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в своём ответе:



- показал серьёзные пробелы в знании основного материала, либо отсутствие представления о тематике, предусмотренной программой дисциплины,
- допустил принципиальные ошибки в выполнении экзаменационных заданий;
- не выполнил большую часть заданий, предусмотренных формами текущего контроля;
- имеет слабое представление об источниках информации по дисциплине или не имеет такового полностью;
- показал отсутствие знаний основных понятий по дисциплине;
- продемонстрировал неспособность анализировать и решать практические задачи.

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

#### **Творческие задания**

1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений:
  - для дошкольного возраста;
  - младшего школьного возраста;
  - среднего школьного возраста.
2. Составление комплексов общеразвивающих упражнений для лиц с отклонением в здоровье.

#### **Вопросы для собеседования**

1. Правило составления гимнастических упражнений.
2. Постановка задач при составлении комплекса общеразвивающих упражнений.
3. Определение исходного положения при составлении упражнений.
4. Выявление характера воздействия упражнением на очаг поражения.

#### **Деловые игры по темам**

1. Разбор особенностей методики организации и проведения подготовительной части урока по гимнастике, анализ.
2. Конспектирование методического материала проходящего на занятиях.

#### **Кейс-задачи по теме**

Карточка подготовительной части урока по гимнастике

1. повороты на месте
2. упражнения на осанку (2-3)
3. упражнения в движении (3-4)
4. бег различного вида, прыжки
5. перестроение из одной колонны, в колонну по три приставными шагами на 3 шага(обучение)

6. комплекс ОРУ с мячами (10)

Карточка проведения основной части урока по гимнастике.

6 класс

1. Акробатика:

- «мост» из положения стойка ноги врозь наклоном назад (с помощью) – обучение



- повторить кувырки вперед и назад
- 2. Опорный прыжок:
  - прыжок ноги врозь через козла в ширину- обучение
- 3. Подвижная игра.

Критерии оценки проведения урока по гимнастике

Наблюдающий урок оценивает качество владения умениями и навыками, используя традиционную пятибалльную систему. В конце урока общая сумма баллов делится на количество оцененных пунктов требований и определяется среднее арифметическая оценка. Так, чтобы получить оценку «отлично», практиканту необходимо набрать 85-75 баллов, «хорошо» - 74-60 баллов, «удовлетворительно» - 59-45 баллов.

Разделы профессиональной подготовки	№ п/п	Перечень умений и навыков	Оценка подготовленности
Предурочная подготовка	1	Соответствие конспекта урока по форме и содержанию установленным требованиям	
	2	Подготовка мест занятий и инвентаря	
Организационные навыки	3	Умения подавать команды и распоряжения, требовать четкого их выполнения. Владение голосом	
	4	Правильность выбора места учителя, размещения учащихся	
Методическая и спортивно-техническая подготовка	5	Правильная дозировка и соответствие упражнений подготовительной части задачам урока	
	6	Включение необходимого материала повторения	
	7	Техника показа упражнений	
	8	Соблюдение методической последовательности в обучении	
	9	Эффективность указаний по устранению общих технических ошибок	
	10	Продуктивность использования времени при показе и объяснении учебного материала	
Навыки воспитательной работы	11	Устранение индивидуальных ошибок учащихся	
	12	Использование педагогических мер поощрения и наказания учеников для достижения рабочей дисциплины	
Результативность урока	13	Оценивание работы учащихся на уроке	
	14	Оптимальная моторная плотность урока	
	15	Овладение учащимися правильной схемой изучаемых упражнений	
Планирование и учет самостоятельной работы учеников	16	Решение задач по выработке у школьников физических и морально-волевых качеств	
	17	Домашнее задание (реальность его выполнения и проверки на уроках) Сумма баллов _____ Оценка за урок _____	



Если в карте есть разделы, выполнение которых на данном уроке не требуется, то в соответствующей графе ставится прочерк и потерянные баллы не влекут за собой снижение общей оценки.

Параметры оценочного средства для оценки практических умений по темам:

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнение 1. – комбинация вольных упражнений.

И.п.- старт пловца – длинный кувырок вперёд – короткий кувырок вперёд – стойка на голове и руках – держать – кувырок назад – перекат на спину – стойка на лопатках, перекал вперёд в группировке – встать – поворот в сторону – и.п.

Оценка двигательных действий при текущем учете успеваемости (критерии)

Отметка 5: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения и техникой упражнения.

Отметка 4: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений., есть незначительные отклонения от правильной техники выполнения.

Отметка 3: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении техники .

Отметка 2: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно. Элемент технически не узнаваем.

Отметка 1: отказ выполнить двигательное действие без уважительной причины или учащийся не смог выполнить упражнение

### Перечень тестовых заданий по теме

часть А

выберите один правильный ответ

А 1. Основными специфическими средствами подготовительной части урока гимнастики в школе являются:

1. гигиенические факторы;
2. упражнения на выносливость;
3. оздоровительные силы природы;
4. тренажеры и тренажерные устройства, эспандеры, гири, штанги;
5. строевые упражнения, разновидности передвижений, комплексы ОРУ.

А 2. Определить способ организации занимающихся на уроке гимнастики в школе:

- 1) расчлененный:      2) фронтальный;
- 3) целостный:      4) метод программирования; 5) целостно-расчлененный.

А 3. Моторная плотность (МП) определяется по формуле, если  $t_{\text{ф}}у$  (время выполнения физических упражнений).  $t_{\text{общ}}$ . (общее время урока).

- 1)  $МП = \frac{t_{\text{общ}}}{t_{\text{ф}}у} \times 100\%$ ;    2)  $МП = \frac{t_{\text{ф}}у}{t_{\text{общ}}} \times 100\%$ ;    3)  $МП = \frac{t_{\text{ф}}у}{t_{\text{общ}} \times 100\%}$

- 4)  $МП = \frac{t_{\text{общ}}}{100} \times t_{\text{ф}}у$     5)  $МП = \frac{t_{\text{общ}}}{t_{\text{ф}}у} \times 100\%$

А 4. Определите документ планирования, в котором подробно раскрываются задачи и содержание 1-2 занятий:

- 1) учебный план;      3) рабочая программа;



2) программа; 4) план-конспект; 5) план работы.

А 5. Известно, что в гимнастике при воспитании силы, чаще всего используют упражнения с преодолением веса собственного тела. Пожалуйста, укажите упражнения для развития силы для юношей 16-17 лет:

1.  $1/3$  собственного веса, т.е. около 33% собственного веса;
2.  $2/3$  собственного веса, т.е. около 65% собственного веса;
3.  $1/2$  собственного веса, т.е. около 50% собственного веса;
4.  $3/4$  собственного веса, т.е. около 75% собственного веса;
5. вес равный весу собственного тела, т.е. 100% собственного веса.

А 6. Определите задачи, которые решаются с помощью строевых упражнений:

1. воспитание силы и выносливости;
2. воспитание гибкости и координации;
3. воспитание эстетических и музыкальных навыков;
4. воспитание дисциплины

и организованности:

5. воспитание прыгучести.

А 7. Укажите, какие из приведенных команд имеют только исполнительную часть:

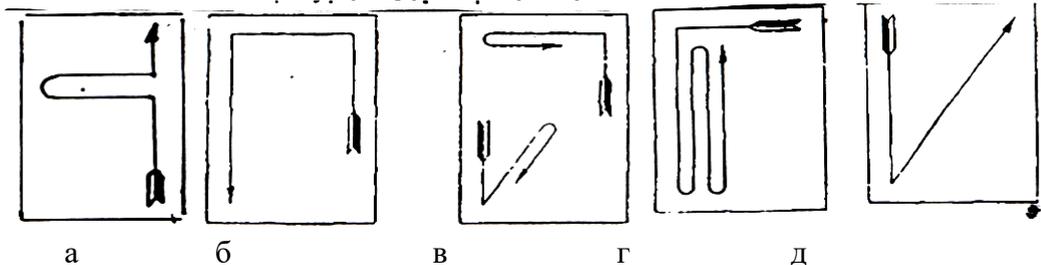
- 1) «Равняйся!»;
  - 2) «Реже!»;
  - 3) «Кругом!»;
  - 4) «Вольно!»;
  - 5) «Смирно!».
- 1) 1,5; 2) 2,4,5; 3) 1,4,5; 4) 2,3,5; 5) 1,2,3.,

А 8. Что такое интервал?

1. расстояние между занимающимися в глубину;
- 3) расстояние между флангами;
- 4) расстояние от первой шеренги до последней;
- 5) расстояние между верхним и нижним углом зала.

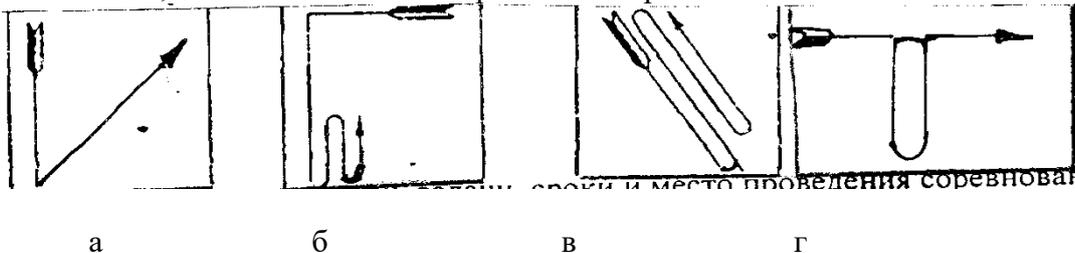
А 9. Определите команды, которые имеют предварительную и заключительную части: 1. «Направо!»; 2. «Разойдись!»; 3. «Сомкнись!»; 4. «Крутом!»; 5. «Разойдись!». 1) 1,2,3; 2) 3,4,5; 3) 1,4,5; 4) 2,3,5; 5) 1,3,4.

А 10. Как называется данная фигурная маршировка?



«Змейка»; «Обход»; «Диагональ»; «Петля открытая»; «Противоход».

А.11 Укажите, на какой из схем изображена «Закрытая петля»?



А. 12. В каком из видов документов указывают цели, задачи, сроки и место проведения соревнований, награждение победителей и т.д.?

1. программа соревнований;
2. Сводный протокол;
3. Именная заявка;
4. Отчет о



соревнованиях; 5. Положение о соревнованиях.

А.13. Укажите, как классифицируются ошибки при выполнении упражнений в соревнованиях по гимнастике:

1) большие, малые, средние; 2) крупные, мелкие, большие; 3) невыполнение элемента, средние; 4) тяжелые, легкие, большие; 5) мелкие, средние, грубые, невыполнение элемента.

А.14. Известно, что гимнаст после падения может продолжить упражнения, но перерыв при этом не должен превышать:

1. 10 сек; 2. 15 сек; 3. 20 сек.; 4. 25 сек.; 5. 30 сек.

А.15. Укажите величину сбавки за оказание помощи при выполнении упражнения на соревнованиях:

1) 0,5 балла; 2) 0,3 балла; 3) стоимость всего элемента; 4) 0,4 балла; 5) 0,5 балла и стоимость всего элемента.

#### ЧАСТЬ В

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ЗАДАНИЯ ЧАСТИ В МОГУТ БЫТЬ 3-Х ТИПОВ:

- 1) ЗАДАНИЯ. СОДЕРЖАЩИЕ НЕСКОЛЬКО ВЕРНЫХ ОТВЕТОВ;
- 2) ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ;
- 3) ЗАДАНИЯ, В КОТОРЫХ ОТВЕТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДАН В ВИДЕ ЧИСЛА, СЛОВА, СИМВОЛА.

В.1. Закончите предложение. Одной из основных задач уроков физической культуры в школе, в том числе и гимнастики является.....

В.2 Закончите предложение. Переход из вися или из более низкого упора в более высокий упор называется.....

В.3 При выполнении комплекса общеразвивающих упражнений после каждого упражнения имеется пауза и учащиеся имеют относительно постоянное место расположения в зале, укажите способ проведения комплекса ОРУ.....

В.4. Укажите соответствие. Определите соответствие между спортивными и оздоровительными видами гимнастики

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| А. Гигиеническая гимнастика   | 1) спортивные виды;     |
| Б. Акробатика                 | 2) оздоровительные виды |
| В. Лечебная гимнастика        |                         |
| Г. Ритмическая гимнастика     |                         |
| Д. Художественная гимнастика. |                         |

В.5 Укажите длину разбега на опорных прыжках.....

#### ЧАСТЬ С

ОТВЕТЫ К ЗАДАНИЯМ ЧАСТИ С ФОРМУЛИРУЮТСЯ В СВОБОДНОЙ КРАТКОЙ ФОРМЕ И ЗАПИСЫВАЮТСЯ В БЛАНК ОТВЕТОВ. (приложение № 6 )

С.1 Проблемная ситуация. «Учащемуся, выступающему на школьных соревнованиях при выполнении элемента на брусьях, оцененном в 0,3 балла была оказана помощь. Определите величину сбавки.»

С.2 Проблемная ситуация. «Укажите, какие действия должны выполнить 2-е и 4-е номера при размыкании «Дугами назад от середины на 2 шага из колонны по 5». Изобразите на схеме.



С.3. Укажите ошибки, наиболее часто встречающиеся при обучении стойки на голове и руках.

С.4 Опишите технику выполнения подъема разгибом на низкой или высокой перекладине (по желанию).

С.5. Назовите основные документы планирования учебного материала по гимнастике в школе.

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

### Вопросы к зачёту

1. Гимнастика в российской системе физического воспитания.
2. Исторический обзор развития гимнастики.
3. Гимнастическая терминология.
4. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.
5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
6. Страховка и помощь на занятиях с лицами с ограниченными возможностями.
7. Урок – основная форма организации занятий гимнастикой в школе.
8. Плотность урока и методические приемы её регулирования.
9. Строевые упражнения на уроках физической культуры в I – VIII классах.
10. Общеразвивающие упражнения на уроках физической культуры I – X классах.
11. Поднимание и переноска груза на уроках физической культуры в школе.
12. Лазание на уроках физической культуры в школе.
13. Вольные упражнения на уроках физической культуры V – VIII классах.
14. Равновесие на уроках физической культуры в I – VIII классах.
15. Прыжки на уроках физической культуры в I – X классах.
16. Акробатика на уроках физической культуры в III – X классах.
17. Упражнение в висах и упорах на уроках физической культуры.
18. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
19. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
20. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
21. Основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
22. Обучение и тренировка в спортивной гимнастике.
23. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах.
24. Обучение и тренировка в художественной гимнастике .
25. Обучение и тренировка в акробатике.
26. Обучение и тренировка в аэробике.
27. Обучение и тренировка в фитнесе.

### Вопросы к экзамену

1. Планирование учебной работы по гимнастике в школе. Виды планирования. Основные документы планирования.
2. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми среднего школьного возраста.



3. Роль общеразвивающих упражнений в адаптивной физической культуре.
4. Значение страховки на занятиях по гимнастике. Виды и приемы страховки. Требования к страхующему.
5. Методические особенности гимнастики. Невыполнение и добавление элементов.
6. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса по циклам и периодам (задачи, содержание тренировочного процесса в различные периоды).
7. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего школьного возраста.
8. Состоянии современной лечебной гимнастики как средства и метода восстановления.
9. Общие задачи и методы исследований в научной работе по гимнастике.
10. Прыжки простые и опорные (классификация выполнения, методика обучения).
11. Перестроение из колонны по одному в колонну по три с одновременным размыканием от середины на 2 шага на месте, уступами.
12. Методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям.
13. Методические приемы регулирования нагрузки на уроках гимнастики.
14. Перестроение из колонны по одному в колонну по пять с одновременным размыканием от середины на 2 шага на месте, уступами.
15. Классификации физических упражнений в гимнастике при занятиях АФК.
16. Особенности формирования двигательных навыков у детей и подростков при обучении гимнастическим упражнениям.
17. Размыкание дугами назад из колонны по пять на 2 шага от середины и смыкание.
18. Гимнастика, учебная и научная дисциплина.
19. Словарь основных гимнастических терминов.
20. Задачи гимнастики: дать характеристику оздоровительной задачи.
21. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.
22. Специальные физические качества лиц занимающихся гимнастикой в АФК (характеристика, методика развития)
23. Подготовка учителя к уроку
24. Возникновение школьной гимнастики и ее развитие в странах Запада и дореволюционной России.
25. Применение основных приемов помощи и страховки на различных этапах формирования двигательных навыков.
26. Виды фигурной маршировки: «обход», «диагональ», «противоход», «противоход» наружу и внутрь.
28. Задачи, значение и содержание гимнастических выступлений и праздников в школе.
29. Акробатические упражнения (классификация, методика обучения).
30. Формы организации занятий по гимнастике в школе (перечислить). Дать характеристику одной из форм.
31. Развитие спортивной гимнастики в нашей стране.
32. Прикладные упражнения (методика обучения способам лазания в два и три приема, способы завязывания).
33. Страховка и помощь при исполнении упражнений на соревнованиях.



34. Средства гимнастики (краткая характеристика основных групп, гимнастических упражнений).
35. Характеристика упражнений на кольцах.
36. Причины травм на уроках по гимнастике в школе и меры их предупреждения.
37. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике, виды соревнований.
38. Упражнения для формирования правильной осанки.
39. Перестроение из одной шеренги в три и обратно на месте; в две и обратно на месте.
40. Применение дидактических принципов обучения в гимнастике.
41. Классификация маховых гимнастических упражнений.
42. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с одновременным размыканием от середины на два шага на месте, уступами.
43. Значение терминологии в гимнастике, требования к терминологии.
44. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках.
45. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.
46. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой в школе.
47. Роль учителя физического воспитания и школьного актива в организации и проведение гимнастических праздников и выступлений в школе.
48. Размыкание из колонны по четыре от середины; влево; вправо на 2 шага.
49. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
50. Общие основы техники маховых гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.
51. Перестроение в колонну по пять в движении последовательными поворотами.
52. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
53. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
54. Размыкание дугами вперед от середины на 2 шага из колонны по пять и смыкание.
55. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания России.
56. Характеристика упражнений на перекладине.
57. Команды для изменения скорости передвижения; перемена направления движения захождением плечом вперед.
58. Структура процесса обучения гимнастическим упражнениям.
59. Общеразвивающие упражнения (классификация, методика проведения).
60. Оборудование мест занятий и соревнований по гимнастике (размеры снарядов).
61. Причины травм и меры их предупреждения на занятиях по гимнастике.
62. Характеристика упражнений на бревне (классификация, методика обучения).
63. Определение победителей личного и командного первенства.
64. Формы и правила записи гимнастических упражнений.
65. Характеристика упражнений на брусьях
66. Особенности методики проведения уроков гимнастики с учениками старших классов.
67. Краткий обзор развития гимнастической терминологии в нашей стране.
68. Техника выполнения и методика обучения переворота в сторону.



69. Виды фигурной маршировки: «змейка», «петля», «спираль».
70. Роль анализаторов в процессе обучения гимнастическим упражнениям в АФК.
71. Организация, содержание и методика проведения самостоятельных занятий гимнастикой.
72. Повороты в движении; перестроение по расчету (9-6-3 на месте).
73. Урок гимнастики (задачи, средства отдельных частей, плотность урока).
74. Силовые и статические упражнения.
75. Основные точки зала.
76. Способы развития терминов и правила их применения.
77. Характеристика упражнений на коне с ручками.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования [www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru)»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

1. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой: учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образо-



вания Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94 (11 экз.)

2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.(14 экз.)

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.(35 экз.)

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/491684>

5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475> (дата обращения: 30.05.2024).

## 9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

2. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>.

3. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. - Режим доступа: <http://www.obrnadzor.gov.ru/ru>.

4. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: <https://edu.gov.ru>.

5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/585/57585>

6. Электронно образовательный ресурс «ЭБС. Консультант студента» - Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785829130299.html>

## 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru/info/lka>

2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Для проведения лабораторных занятий используется спортивный зал №3, оснащённый специализированным оборудованием и инвентарем:

- Бревно гимнастическое

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»
	<b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА</b> Рабочая программа дисциплины

- Мостик гимнастический
- Скамейка спортивная
- Мат гимнастический
- Стенка гимнастическая
- Батут
- Брусья гимнастические (мужские)
- Конь гимнастический маховый
- Конь гимнастический прыжковый универсальный
- Брусья гимнастические разновысокие (женские)
- Лонжа для страховки (ручная)
- Мячи баскетбольные № 6
- Канат для лазания
- Перекладина
- Гантели переменной массы
- Медицинболы
- Турник

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

**Разработчик:** Р.А. Бойко, старший преподаватель.

### 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2019/2020 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2020/2021 уч. г.**

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
	федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»
	<b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА</b> Рабочая программа дисциплины

### Утверждение изменений и дополнений к ООП для реализации в 2022 /2023 уч. г.

Изменения и дополнения к ООП рассмотрены и утверждены на заседании учёного совета БГПУ (протокол № 8 от «25» мая 2022 г.). В ООП внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 3	
Исключить из п. 1.2:	Включить в п. 1.2:
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017 г.	<u>Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»</u>

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 4 № страницы с изменением: 22	
Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе : учеб.-метод. пособие для учителя физич. культуры / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов. - М. : Сов. спорт, 2014. - 121, [1] с (13 экз.)</li> <li>2. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт. – 2007. – 464 с.(30 экз.)</li> <li>3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: пособие / Ж.К. Холодов. В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.(35 экз.)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гонта, Н. И. Физиологические основы занятий основной и спортивной гимнастикой : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры и спорта / Н. И. Гонта ; М-во образования Рос. Федерации, БГПУ. - Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2002. - 96 с. : рис., табл. - Библиогр.: с. 93-94 (11 экз.)</li> <li>2. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физич. культуры / Менхин Ю.В., Менхин А.В. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 384 с.(14 экз.)</li> </ol>
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ЭБС «Лань» (<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>)</li> <li>2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp?">https://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Образовательная платформа «Юрайт» (<a href="https://urait.ru/info/lka">https://urait.ru/info/lka</a>)</li> <li>2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (<a href="http://polpred.com/news.">http://polpred.com/news.</a>)</li> </ol>



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»
<b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА</b> <b>Рабочая программа дисциплины</b>

--	--

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.**  
РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 уч. г. на заседании кафедры истории России и вспомогательных исторических дисциплин (протокол № 1 от 30.09.2022 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 5 № страницы с изменением: 31	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	