Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.04.2025 17:03:57
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой Физической
культуры и спорта
_____
Каерова Е.В.
«16» апреля 2024 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.В.ДВ.03 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика

Специальность	**37.05.01 Клиническая психология**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки **Сфера профессиональной деятельности**	02 Здравоохранение (в сфере психодиагностической, консультативной и психотерапевтической, экспертной деятельности в процессе лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, поддержания здорового образа жизни среди населения, при работе с пациентами в рамках лечебно-восстановительного процесса и психолого-просветительской деятельности в рамках профилактических программ для здорового населения)
Форма обучения	**очная**
Срок освоения ООП	**5 лет 6 месяцев**
Кафедра	Физической культуры и спорта

Владивосток, 2024

При разработке методических рекомендаций для преподавателей и обучающихся по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика в основу положены:
1) ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации
№ 683 « 26» мая 2020 г

2) Учебный план по специальности 37.05.01 Клиническая психология направленность: 02 Здравоохранение (в сфере психодиагностической, консультативной и психотерапевтической, экспертной деятельности в процессе лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, поддержания здорового образа жизни среди населения, при работе с пациентами в рамках лечебно-восстановительного процесса и психолого-просветительской деятельности в рамках профилактических программ для здорового населения), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России Протокол № 1-5/23-24 от 29.03.2024

Методические рекомендации для преподавателей и обучающихся разработаны авторским коллективом кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой канд. пед. наук Каеровой Е.В.

Разработчики:

Заведующий кафедрой	канд. пед. наук	Каерова Е.В
Доцент		Шестёра А.А.
Доцент		Степанова И.С.
Старший преподаватель		Приймак Н.В.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации по изучению дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика включает два основных вида учебной деятельности:

1. Практические занятия
2. Самостоятельная работа студентов

Практические занятия по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика проводятся в соответствии с учебным планом и направлены на освоение технических элементов гимнастики, развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

При подготовке к практическому занятию особое внимание необходимо обращать на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов.

Для организации самостоятельного изучения тем дисциплины используются материалы фондов оценочных средств.

Самостоятельная работа студентов обеспечивается следующими условиями:

1. наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;
2. создание системы регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
3. консультационная помощь преподавателя.

Методический материал для самостоятельной подготовки представляется в виде литературных источников и дневника самоконтроля. В список учебно-методических материалов для самостоятельной работы обучающихся входит перечень библиотечных ресурсов учебного заведения и других материалов, к которым обучающийся имеет возможность доступа.

Самостоятельная работа – вид контактной внеаудиторной работы преподавателей и обучающихся по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика. Контроль самостоятельной работы осуществляется ведущим преподавателем. Оценка самостоятельной работы учитывается при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика.

Текущий контроль по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика предназначен для проверки индикаторов достижения компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Текущий контроль проводится в течение семестра по всем видам и разделам учебной дисциплины, охватывающим компетенции, формируемые дисциплиной при активном и/или интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя во время контактной работы, при демонстрации практических навыков и умений, творческих заданий, тестировании, решении ситуационных задач, кейсов, предусмотренных формируемыми компетенциями реализуемой дисциплины.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения индикаторов достижения компетенций и проводится в форме зачета после освоения обучающимся всех разделов дисциплины Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика и учитывает результаты обучения по дисциплине по всем видам работы студента на протяжении всего периода обучения по дисциплине.

Промежуточная аттестация включает:

- Выполнение контрольных нормативов
- Оценку техники выполнения основных гимнастических упражнений.

Время, отведенное для промежуточной аттестации, указано в графике учебного процесса.

Задания для практических работ, а также задания для подготовки к текущему и

промежуточному контролю приведены в фонде оценочных средств по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Перед консультацией необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

Лекционные занятия по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика не предусмотрены.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ

Таблица 1. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика

<table>
<tr><td colspan="2">1 СЕМЕСТР</td></tr>
<tr><td colspan="2">Тема №1 Техника безопасности при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, различных балансировочных платформ и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей).</td></tr>
<tr><td>Продолжительность практического занятия (в академических часах):</td><td>2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Цель практического занятия:
является оценка уровня освоения техники безопасности при занятиях различными видами гимнастики. Это включает в себя проверку умений и навыков в обеспечении безопасности при выполнении упражнений с использованием классической аэробики, степ-платформы, фитбола, балансировочных платформ, и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей). Оценка направлена на выявление степени овладения правилами безопасности и определение уровня подготовленности учащихся к безопасному выполнению упражнений.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой</td></tr>
<tr><td colspan="2">Методы контроля полученных знаний и навыков:
1. Практическая проверка:
• Выполнение упражнений с соблюдением техники безопасности: оценивается умение учащихся выполнять упражнения с использованием различных видов оборудования (степ-платформы, фитбола, балансировочных платформ, гантелей, бодибаров, набивных мячей) с соблюдением правил безопасности.
• Проверка использования защитного оборудования: оценивается правильное использование страховочных и защитных средств при выполнении упражнений.
2. Устная проверка:
• Беседа с учащимися для оценки их понимания теоретических основ техники безопасности при занятиях гимнастикой.
• Способность объяснить правила безопасности и их важность.
3. Письменная проверка:
• Использование тестов или контрольных работ для оценки теоретических знаний по технике безопасности в гимнастике.
4. Наблюдение за поведением:
• Оценка поведения учащихся во время занятий: соблюдение дистанции между спортсменами, правильное обращение с оборудованием, выполнение упражнений только</td></tr>
</table>

по команде преподавателя
Рекомендованная литература: 1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный. 2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный. 3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.
Тема №2 ***Классическая аэробика. Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Стретчинг.***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	8

Целью является оценка уровня освоения техники выполнения базовых шагов и элементов, включая маршевые и синкопированные движения, лифтовые элементы, движения руками, а также простейшие комплексы и комбинации. Оценка направлена на выявление степени овладения этими элементами как с музыкальным, так и без музыкального сопровождения, а также на развитие выносливости, гибкости, координации движений, и силы. Кроме того, целью является оценка умения выполнять стретчинг для восстановления и расслабления мышц после занятий.
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине
Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности. Подготовку «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой
Методы контроля полученных знаний и навыков: Для контроля полученных знаний и навыков используются следующие методы: Практическая проверка: Выполнение базовых шагов: оценивается техника выполнения марша, степ-тача и других базовых шагов с соблюдением правильной осанки и координации движений. Комплексы и комбинации: проверяется умение создавать и выполнять простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов, включая смену ведущей ноги. Движения руками: оценивается правильное использование движений руками при выполнении упражнений. Устная проверка: Беседа с учащимися для оценки их понимания теоретических основ классической

аэробики и способности объяснить технику выполнения различных элементов
Рекомендованная литература: 1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный. 2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный. 3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.
Тема №3 ***Учебно-контрольные нормативы: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия: Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 60 м. Развить скоростные и выносливые качества посредством выполнения контрольных упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Формировать навыки самооценки и корректировки тренировочного процесса на основе полученных результатов.
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.
Самостоятельная работа: Анализ эффективности тренировочных занятий и корректировка плана.. Работа с литературой.
Методы контроля полученных знаний и навыков: непосредственное наблюдение за выполнением упражнений и анализ результатов.
Рекомендованная литература: 1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный. 2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный. 3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

Тема №4 ***Степ-аэробика. Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках.Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быст***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	10

Цель практического занятия:
является оценка уровня освоения техники выполнения базовых шагов и элементов, включая базовый шаг (Basic Step), шаги буквой V (V-step) и другие элементы как синкопированные, так и маршевые. Оценка направлена на выявление степени овладения этими элементами как с музыкальным, так и без музыкального сопровождения, а также на развитие выносливости, координации движений и силы. Кроме того, целью является оценка умения выполнять стретчинг для развития гибкости и подвижности суставов, а также участие в игровых упражнениях для развития скорости движений и быстроты реакции.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося подразумевает подготовку и заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой.

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Практическая проверка:
Выполнение базовых шагов: оценивается техника выполнения базового шага (Basic Step), шагов буквой V (V-step) и других элементов с соблюдением правильной осанки и координации движений.
Комплексы и комбинации: проверяется умение создавать и выполнять простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов, включая смену ведущей ноги.
Движения руками: Оценивается правильное использование движений руками при выполнении упражнений.

Рекомендованная литература:
1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

Тема №5 ***Функциональная тренировка (тренинг). Техника выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на***

воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	6
Цель практического занятия: является оценка уровня освоения техники выполнения упражнений различной направленности, включая комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения для мышц спины и груди, а также воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, и быстроты. Оценка направлена на выявление степени овладения этими упражнениями и умения применять их в различных видах деятельности, включая игровые упражнения и спортивные игры для развития силы и быстроты.	
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.	
Самостоятельная работа обучающегося подразумевает оценку физического состояния. Заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой.	
Методы контроля полученных знаний и навыков: Для контроля полученных знаний и навыков используются следующие методы: Практическая проверка: Выполнение упражнений: оценивается техника выполнения упражнений для различных групп мышц, включая верхние и нижние конечности, спину и грудь. Комплексы и комбинации: проверяется умение составлять и выполнять простейшие комплексы и комбинации упражнений для развития силы, выносливости и координации. Игровые упражнения: оценка участия в игровых упражнениях, таких как «Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек», для развития силы и быстроты.	
Рекомендованная литература: 1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный. 2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный. 3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.	
Тема №6 Учебно-контрольные нормативы по ОФП: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из исходного положения, лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия: является развитие и оценка физической подготовки учащихся посредством выполнения конкретных упражнений. Эти упражнения включают: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: развитие силы и выносливости мышц верхней части тела. Подъем туловища из положения лежа на спине: укрепление мышц кора и улучшение общей физической подготовки. Наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке: развитие гибкости и равновесия.
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине
Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой
Методы контроля полученных знаний и навыков: Количественная оценка выполнения упражнений. Техническая оценка
Рекомендованная литература: 1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный. 2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный. 3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.
Тема №7 ***Фитбол-гимнастика. Техника выполнения упражнений на фитболе: равновесие, прыжковые упражнения, силовой направленности (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа). Развитие координационной способности. Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). ОФП.***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия: Развитие физических качеств, таких как равновесие, сила, координация и гибкость, а также укрепление здоровья и формирование двигательных навыков у учащихся через занятия на фитболе. Занятия направлены на улучшение общей физической подготовки и способствуют развитию творческих и моторных способностей
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.
Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с

последующим анализом. Работа с литературой
Методы контроля полученных знаний и навыков: 1. **Педагогический контроль:** • **Визуальный контроль**: наблюдение за техникой выполнения упражнений и общим состоянием учащихся. • **Самооценка**: поощрение учащихся к самооценке своего состояния и техники выполнения упражнений 2. **Физические упражнения:** • Использование упражнений из программы для оценки техники и качества выполнения. • Выполнение упражнений в облегченных и стандартных условиях для оценки прогресса 3. **Тесты и оценки:** • Проведение регулярных тестов для оценки развития физических качеств, таких как сила, координация и равновесие. • Использование специальных тестов для оценки техники выполнения прыжковых и силовых упражнений 4. **Эстафеты и игровые формы:** • Организация эстафет и игр для оценки способности работать в команде и применять полученные навыки в динамичной обстановке
Рекомендованная литература: 1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный. 2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный. 3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.
Тема № 8 ***Учебно-контрольные нормативы: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия: заключается в оценке уровня освоения учащимися знаний и навыков, связанных с выполнением конкретных легкоатлетических упражнений, таких как бег на 100 метров, прыжок в длину с места и прыжки на скакалке. Это включает в себя проверку умений выполнять эти упражнения с определённым уровнем качества и скорости.
Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине
Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой
Методы контроля полученных знаний и навыков: Для контроля полученных знаний и навыков можно использовать следующие методы:

Практическая проверка:
Выполнение нормативов: оценка времени бега на 100 метров, длины прыжка в длину с места и количества прыжков на скакалке за 1 минуту.

Техническая оценка: Проверка правильности техники выполнения упражнений.

Тестирование:
Использование контрольных упражнений для оценки физической подготовки и техники учащихся.

Наблюдение:

Постоянное наблюдение за учащимися во время занятий для оценки их участия и качества выполнения упражнений.

Сравнение с нормативами:

Сравнение результатов учащихся с установленными учебно-контрольными нормативами для определения уровня освоения материала

Рекомендованная литература:
1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

2 СЕМЕСТР

Тема №9 ***Техника безопасности при занятиях различными видами гимнастики: классической аэробикой, на занятиях с использованием степ-платформы, фитбола, различных балансировочных платформ и силового оборудования (гантелей, бодибаров, набивных мячей).***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
заключается в обучение обучающихся правилам и методам обеспечения безопасности при занятиях различными видами гимнастики, включая классическую аэробику, степ-платформу, фитбол, балансировочные платформы и силовое оборудование. Целью является снижение риска травм и развитие навыков безопасного выполнения упражнений.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:

1. **Педагогический контроль:**

- **Визуальный контроль**: наблюдение за техникой выполнения упражнений и соблюдением правил безопасности.
- **Самооценка**: поощрение учащихся к самооценке своего состояния и техники выполнения упражнений.

2. **Тесты и оценки:**

- Проведение регулярных тестов для оценки знаний правил безопасности и способности применять их на практике.
- Использование специальных тестов для оценки техники выполнения упражнений с использованием различных видов оборудования.

3. **Практические упражнения:**

- Выполнение упражнений в облегченных и стандартных условиях для оценки способности применять правила безопасности.
- Использование упражнений из программы для оценки качества выполнения и безопасности.

4. **Инструктаж и обучение:**

- Проведение обязательного инструктажа по технике безопасности перед началом занятий.
- Обучение учащихся правильной технике выполнения упражнений и использованию оборудования.

5. **Эстафеты и игровые формы:**

- Организация эстафет и игр для оценки способности работать в команде и применять полученные навыки безопасности в динамичной обстановке.

Рекомендованная литература:

1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный.

2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный.

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

Тема №10 ***Классическая аэробика. Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Стретчинг.***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	8

Целью является оценка уровня освоения техники выполнения базовых шагов и элементов, включая маршевые и синкопированные движения, лифтовые элементы, движения руками, а также простейшие комплексы и комбинации. Оценка направлена на выявление степени овладения этими элементами как с музыкальным, так и без музыкального сопровождения, а также на развитие выносливости, гибкости, координации движений, и силы. Кроме того, целью является оценка умения выполнять стретчинг для восстановления и расслабления мышц после занятий.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося под наблюдением преподавателя на учебном занятии подразумевает подготовку комплекса общеразвивающих упражнений различной направленности. Подготовку «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Для контроля полученных знаний и навыков используются следующие методы:

Практическая проверка:

Выполнение базовых шагов: оценивается техника выполнения марша, степ-тача и других базовых шагов с соблюдением правильной осанки и координации движений.
Комплексы и комбинации: проверяется умение создавать и выполнять простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов, включая смену ведущей ноги.
Движения руками: оценивается правильное использование движений руками при выполнении упражнений.
Устная проверка:
Беседа с учащимися для оценки их понимания теоретических основ классической аэробики и способности объяснить технику выполнения различных элементов

Рекомендованная литература:
1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

Тема №11 ***Учебно-контрольные нормативы: челночный бег3х10м (сек), бег 60 м (сек).***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Продолжительность практического занятия (в академических часах):

Цель практического занятия:
Оценить уровень физической подготовленности студентов по учебно-контрольным нормативам в челночном беге 3х10м и беге на 60 м.

Развить скоростные и выносливые качества посредством выполнения контрольных упражнений.

Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.

Формировать навыки самооценки и корректировки тренировочного процесса на основе полученных результатов.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа: Анализ эффективности тренировочных занятий и корректировка плана.. Работа с литературой.

Методы контроля полученных знаний и навыков: непосредственное наблюдение за выполнением упражнений и анализ результатов.

Рекомендованная литература:
1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

Тема №12 ***Степ-аэробика. Техника выполнения базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы. ОФП. СФП. Комплексы упражнений для развития силы с использованием резиновых амортизаторов, стретчинг (развитие гибкости и подвижности суставов) на гимнастических ковриках.Игры, развивающие быстроту движений в сочетании с быст***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	6

Продолжительность практического занятия (в академических часах):

Цель практического занятия:
является оценка уровня освоения техники выполнения базовых шагов и элементов, включая базовый шаг (Basic Step), шаги буквой V (V-step) и другие элементы как синкопированные, так и маршевые. Оценка направлена на выявление степени овладения этими элементами как с музыкальным, так и без музыкального сопровождения, а также на

развитие выносливости, координации движений и силы. Кроме того, целью является оценка умения выполнять стретчинг для развития гибкости и подвижности суставов, а также участие в игровых упражнениях для развития скорости движений и быстроты реакции.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося подразумевает подготовку и заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой.

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Практическая проверка:
Выполнение базовых шагов: оценивается техника выполнения базового шага (Basic Step), шагов буквой V (V-step) и других элементов с соблюдением правильной осанки и координации движений.
Комплексы и комбинации: проверяется умение создавать и выполнять простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов, включая смену ведущей ноги.
Движения руками: Оценивается правильное использование движений руками при выполнении упражнений.

Рекомендованная литература:
1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

Тема №13 ***Функциональная тренировка (тренинг). Техника выполнения упражнений различной направленности, комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Игры, развивающие силу в сочетании с быстротой: игровые упражнения («Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек»). Спортивные игры в упрощенной форме («Не потерять мяч», «Пятнадцать передач», «Лови мяч», «Тройки»). СФП. ОФП.***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	6

Цель практического занятия:
является оценка уровня освоения техники выполнения упражнений различной направленности, включая комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения для мышц спины и груди, а также воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, и быстроты. Оценка направлена на выявление степени овладения этими упражнениями и умения применять их в различных видах деятельности, включая игровые упражнения и спортивные игры для развития силы и быстроты.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося подразумевает оценку физического состояния. Заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой.

Методы контроля полученных знаний и навыков:
Для контроля полученных знаний и навыков используются следующие методы:
Практическая проверка:
Выполнение упражнений: оценивается техника выполнения упражнений для различных групп мышц, включая верхние и нижние конечности, спину и грудь.
Комплексы и комбинации: проверяется умение составлять и выполнять простейшие комплексы и комбинации упражнений для развития силы, выносливости и координации.
Игровые упражнения: оценка участия в игровых упражнениях, таких как «Чехарда парами», «Кто дальше на одной ноге», «Скачки лягушек», для развития силы и быстроты.

Рекомендованная литература:
1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

Тема №14 **Учебно-контрольные нормативы по ОФП: сгибание, разгибание рук из упора лёжа (кол-во раз); подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке (см).**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
является оценка уровня освоения учебно-контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП). Это включает в себя проверку умений и навыков в выполнении таких упражнений, как сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине и наклон туловища, стоя на гимнастической скамейке. Оценка направлена на выявление степени овладения этими упражнениями и определение уровня физической подготовленности учащихся.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков
Для контроля полученных знаний и навыков используются следующие методы:

Практическая проверка: выполнение упражнений под наблюдением преподавателя для оценки техники и количества повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: оценивается количество раз, которое учащийся может выполнить упражнение.

Подъем туловища из положения лежа на спине: оценивается количество раз, которое учащийся может поднять туловище.

Наклон туловища стоя на гимнастической скамейке: оценивается глубина наклона в сантиметрах.

Устная проверка: беседа с учащимися для оценки их понимания теоретических основ упражнений и способности объяснить технику выполнения.

Письменная проверка: использование тестов или контрольных работ для оценки теоретических знаний по дисциплине.

Тестирование по нормативам: проверка соответствия выполнения упражнений установленным нормативам для оценки физической подготовленности.

Рекомендованная литература:

1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

Тема №15 ***Фитбол-гимнастика. Техника выполнения упражнений на фитболе: равновесие, прыжковые упражнения, силовой направленности (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа). Развитие координационной способности. Эстафеты («Эстафета сидя на фитболе», «Эстафета скачками с зажатым между ног фитболом», «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (флажками, палочками и др. предметами»). ОФП.***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:
Развитие физических качеств, таких как равновесие, сила, координация и гибкость, а также укрепление здоровья и формирование двигательных навыков у учащихся через занятия на фитболе. Занятия направлены на улучшение общей физической подготовки и способствуют развитию творческих и моторных способностей

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:

1. **Педагогический контроль:**

- **Визуальный контроль**: наблюдение за техникой выполнения упражнений и общим состоянием учащихся.
- **Самооценка**: поощрение учащихся к самооценке своего состояния и техники выполнения упражнений

2. **Физические упражнения:**

- Использование упражнений из программы для оценки техники и качества выполнения.
- Выполнение упражнений в облегченных и стандартных условиях для оценки прогресса

3. **Тесты и оценки:**

- Проведение регулярных тестов для оценки развития физических качеств, таких как сила, координация и равновесие.
- Использование специальных тестов для оценки техники выполнения прыжковых и силовых упражнений.

4. **Эстафеты и игровые формы:**

- Организация эстафет и игр для оценки способности работать в команде и применять полученные навыки в динамичной обстановке

Рекомендованная литература:

1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный.

2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный.

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

Тема №16 ***Гимнастика пилатес. Техника выполнения упражнений гимнастики-пилатес: контроль и стабилизация лопаток, растягивающие наклоны вперед и скручивание корпуса на верх. Техника правильного дыхания и концентрация внимания на выполняемых движениях. Базовые упражнения гимнастики-пилатес. Мышечный контроль при выполнении упражнений. Спортивные игры в упрощенной форме. ОФП.***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	4

Цель практического занятия:

Обучение учащихся технике выполнения упражнений гимнастики-пилатес с акцентом на контроль и стабилизацию лопаток, растягивающие наклоны и скручивание корпуса. Целью также является развитие правильной техники дыхания, концентрации внимания и мышечного контроля при выполнении упражнений. Занятия направлены на улучшение осанки, гибкости и координации, а также на формирование функциональной мускулатуры.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:

1. **Педагогический контроль:**

- **Визуальный контроль**: наблюдение за техникой выполнения упражнений и соблюдением правил безопасности.
- **Самооценка**: поощрение учащихся к самооценке своего состояния и техники выполнения упражнений.

2. **Тесты и оценки:**

- Проведение регулярных тестов для оценки знаний правил безопасности и способности применять их на практике.
- Использование специальных тестов для оценки техники выполнения упражнений, включая контроль дыхания и мышечный контроль.

3. **Практические упражнения:**

- Выполнение упражнений в облегчённых и стандартных условиях для оценки способности применять правила безопасности и технику пилатеса.
- Использование упражнений из программы для оценки качества выполнения и эффективности тренировок.

Рекомендованная литература:

1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный.

2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный.

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

Тема № 17 ***Учебно-контрольные нормативы: бег 100 м (сек); прыжок в длину с места (см); прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз).***

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:

заключается в оценке уровня освоения учащимися знаний и навыков, связанных с выполнением конкретных легкоатлетических упражнений, таких как бег на 100 метров, прыжок в длину с места и прыжки на скакалке. Это включает в себя проверку умений выполнять эти упражнения с определённым уровнем качества и скорости.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем, наличие методических разработок по дисциплине

Самостоятельная работа обучающегося заполнение «Дневника самоконтроля» с последующим анализом. Работа с литературой

Методы контроля полученных знаний и навыков:

Для контроля полученных знаний и навыков можно использовать следующие методы:

Практическая проверка:

Выполнение нормативов: оценка времени бега на 100 метров, длины прыжка в длину с места и количества прыжков на скакалке за 1 минуту.

Техническая оценка: Проверка правильности техники выполнения упражнений. Тестирование: Использование контрольных упражнений для оценки физической подготовки и техники учащихся. Наблюдение: Постоянное наблюдение за учащимися во время занятий для оценки их участия и качества выполнения упражнений. Сравнение с нормативами: Сравнение результатов учащихся с установленными учебно-контрольными нормативами для определения уровня освоения материала
Рекомендованная литература: 1. Журавин М.Л. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2020. – 448 с. – ISBN 978-5-4468-9278-5. – Текст: непосредственный. 2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: КНОРУС, 2019. – 312 с. – ISBN 978-5-406-06849-8. – Текст: непосредственный. 3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2018. – 228 с. – ISBN 978-5-9718-0972-2. – Текст: непосредственный.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 3. Методические указания к проведению текущего и промежуточного контроля по дисциплине Б1.В.ДВ.03.02 Гимнастика

Вид контроля	Форма контроля
Текущий контроль	- проверка и оценка выполнения заданий на практических занятиях; - проверка и оценка выполнения самостоятельных и контрольных заданий на практических занятиях; - проверка «Дневника самоконтроля».
Промежуточный контроль	проводится в форме тестирования

5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины (модуля) доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология и размещен на сайте образовательной организации.

