

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета «ФК и С»,
профессор Луцу В.Ф.
11. сентября 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ
на 2020-2021 учебные года

Направление подготовки:
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

очная, заочная

набор 2017 года

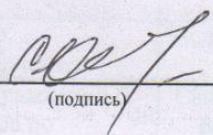
Тирасполь, 2020

Рабочая программа дисциплины «нетрадиционные виды гимнастики» для студентов IV курса (д/о) и V курса (з/о) факультета «Физическая культура и спорт»/сост. О.И. Самолюк – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2020. – 14 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Нетрадиционные виды гимнастики» студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование, в VIII семестре на дневном отделении и в IX семестре на заочном отделении.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1426 от 24.12 2015 г.

Составитель


(подпись)

/Самолюк О.И., ст. препод./

© Самолюк О.И.
© ГОУ ПГУ, 2020

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Нетрадиционные виды гимнастики» является формирование осознанного отношения к занятиям по нетрадиционной гимнастике и будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики нетрадиционных и смешанных видов гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, изучение основных средств и форм занятий нетрадиционной гимнастикой.

Задачи курса «Нетрадиционные виды гимнастики»:

- формирование специальных знаний в области нетрадиционных и смешанных видов гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;
- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения нетрадиционными и смешанными видами гимнастических упражнений различной сложности;
- формирование организаторских и профессионально прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Нетрадиционные виды гимнастики» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» и изучается в 8 семестре на дневном отделении и в 9 семестре на заочном отделении. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является зачет.

Дисциплина «Нетрадиционные виды гимнастики» направлена на изучение истории, теории и методики преподавания нетрадиционных и смешанных видов гимнастики, а также приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организационной и педагогической работы.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

В результате успешного усвоения учебного материала студент должен:

3.1. ЗНАТЬ:

- теорию в рамках программы курса: Анохина, Стрельникова, Чугунова.
- задачи и средства систем нетрадиционного характера – гимнастики «Шейпинг», «Стретчинг», «Гимнастики Йогов», «Ушу», «Гимнастики Гермеса», «Изотон», «Калланеника», «Пилатес» «Изотон».
- методические особенности применения разных систем упражнений.
- требования к организации и проведения занятий к различным видам гимнастики нетрадиционного характера.

3.2. **УМЕТЬ:** правильно составлять комплекс упражнений для воспитания правильного дыхания:

- по Анохину;
- по Чугунову;
- по Стрельниковой;
- согласно требованиям гимнастики Йогов;
- выполнить основные асаны (позы) требований программы.

3.3. **ВЛАДЕТЬ:**

- командным голосом, навыком организации и управления группой, навыком оказания помощи и страховки;
- навыками составления и проведения комплексов систем нетрадиционного характера различной направленности;
- навыками организации, проведения занятий используя методики нетрадиционных и смешанных видов гимнастики.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах
по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам
для студентов очной формы обучения**

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
VIII	2 /72	30	10	20		42	Зачет
Итого:	2 /72	30	10	20		42	Зачет

для студентов заочной формы обучения

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
IX	2 /72	8	2	6		60	Зачет 4
Итого:	2 /72	8	2	6		60	4

**4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины
Для дневной формы обучения**

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика.	7	1	-		6
2	Западноевропейские нетрадиционные и смешанные виды гимнастики	34	4	-	12	18
2.1.	Гимнастики Анохина	6,5	0,5	-	2	4
2.2.	Гимнастика Пилатес	3,5	0,5	-	1	2
2.3.	Гимнастика Стретчинг	4,5	0,5	-	2	2
2.4.	Гимнастика Шейпинг	4,5	0,5	-	2	2
2.5.	Гимнастика Гермеса	3,5	0,5	-	1	2
2.6.	Релаксационная гимнастика по Чугунову	3,5	0,5	-	1	2
2.7.	Гимнастика Калланетика	4,5	0,5	-	2	2
2.8.	Система Изотон	3,5	0,5	-	1	2
3	Дыхательная гимнастика	12	2	-	4	6
3.1.	Стрельниковой	5	1	-	2	2
3.2.	Бутейко	3,5	0,5	-	1	2
3.3.	Чугунова	3,5	0,5	-	1	2
4	Восточные нетрадиционные виды гимнастики	19	3	-	4	12
4.1.	Гимнастика Йогов	7	1	-	2	4
4.2.	Гимнастика У-шу	6	1	-	1	4
4.3.	Гимнастика Ци-гун и Тай-цзи-чжуань	6	1	-	1	4
	Итого:	72	10	-	20	42

Для заочной формы обучения

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика.	6	2	-		4
2	Западноевропейские нетрадиционные и смешанные виды гимнастики	34		-	4	32
2.1.	Гимнастики Анохина	4,5		-	0,5	4
2.2.	Гимнастика Пилатес	4,5		-	0,5	4
2.3.	Гимнастика Стретчинг	4,5		-	0,5	4
2.4.	Гимнастика Шейпинг	4,5		-	0,5	4
2.5.	Гимнастика Гермеса	4,5		-	0,5	4
2.6.	Релаксационная гимнастика по Чугунову	4,5		-	0,5	4
2.7.	Гимнастика Калланетика	4,5		-	0,5	4
2.8.	Система Изотон	4,5		-	0,5	4
3	Дыхательная гимнастика	13		-	1	12
3.1.	Стрельниковой	4,5		-	0,5	4

3.2.	Бутейко	4		-		4
3.3.	Чугунова	4,5		-	0,5	4
4	Восточные нетрадиционные виды гимнастики	13		-	1	12
4.1.	Гимнастика Йогов	5		-	1	4
4.2.	Гимнастика У-шу	4		-		4
4.3.	Гимнастика Ци-гун и Тай-цзи-чжуань	4		-		4
	Зачет	4		-	-	4
	Итого:	72		2	-	6

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
1	1, 2.1,3.1.	2	2	Введение. Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика. Гимнастика Анохина, Стрельниковой: задачи и требования к проведению занятий. Методика составления комплексов упражнений	Метод. Пособие
2	2.2, 2.4	2		Гимнастика Пилатес, Шейпинг, Бутейко: задачи и средства. Требование к проведению занятий.	Метод. Пособие
3	2.3, 2.6, 3.3	2		Гимнастика «Стретчинг», Чугунова (дыхательная), релаксационная гимнастика по Чугунову: задачи и средства. Требование к организации занятий. Основные требования к проведения занятий.	Метод. Пособие
4	4.1,4.2,4.3	2		Гимнастика «Йогов», У-шу, Ци-гун, Тай-цзи-чжуань: задачи и средства. Каткий обзор развития. Требования к выполнению упражнений и организации занятий.	Метод. Пособие
5	2.5,2.7,2.8	2		Гимнастика Гермеса, Калланетика, Изотон: задачи и средства. Требование к проведению занятий.	Метод. Пособие
Итого		10	2		

Лабораторные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лабораторного занятия	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
1	2.1	2	0,5	Гимнастика Анохина: составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида.	Показ упр. Работа. по карточкам. Метод. Пособие
2	3.1	2	0,5	Дыхательная гимнастика Стельниковой: составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида.	
3	2.4	2	0,5	Гимнастика «Шейпинг»: составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида.	Показ упр. Работа. по карточкам. Метод. Пособие
4	2.3	2	0,5	Гимнастика, «Стретчинг»: составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида.	
5	2.2,3.2	2	0,5	Гимнастика Пилатес, Бутейко: подбор упражнений, практическое их выполнение согласно требований	Показ упр. Работа. по

				вида.	карточкам. Метод. Пособие
6	2.6,3.3	2	1	Гимнастика дыхательная и релаксационная по Чугунову: составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида.	
7	4.1,4.3	2	1	Гимнастика Йогов, Ци-гун: составление и практической выполнение упражнений согласно требований вида.	Показ упр. Работа. по карточкам. Метод. Пособие
8	4.2,4.3	2		Гимнастика У-шу, Тай-цзи-чжуань Составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида.	
9	2.5	2	0,5	Гимнастика Гермеса, Составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида.	Показ упр. Работа. по карточкам. Метод. Пособие
10	2.7,2.8	2	1	Гимнастика Калланетика, Изотон: подбор упражнений, практическое их выполнение согласно требований вида.	
Итого		20	6		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудовой кост (в часах)	
			д/о	з/о
1	1	Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика.	6	4
2.1	2	Гимнастика Анохина: ознакомление с техникой составления комплекса упражнений. Запись примерного комплекса упражнений для самостоятельных занятий.	4	4
3.1	3	Гимнастика Стрельниковой: ознакомление с новыми дыхательными упражнениями гимнастики Стрельниковой и запись их. Составить примерный план тренировки.	2	4
2.8	4	Гимнастика Изотон: ознакомление с новыми упражнениями и запись их. Составить примерный план тренировки.	2	4
2.6	5	Дыхательная гимнастика по Чугунову: ознакомиться с требованиями организации, упражнениями и техникой дыхания, записать упражнения и проделать самостоятельно.	2	4
3.3	6	Релаксационная гимнастика по Чугунову: ознакомление с принципами составления упражнений, методикой использования упражнений и поделаться самостоятельно.	2	4
2.3	7	Гимнастика Стретчинг ознакомление с основными упражнениями и записать их, ознакомление с требованиями к их выполнению и методикой занятий, развитие физических качеств.	2	4
4.1	8	Гимнастика Йогов: ознакомление с основными упражнениями (асанами), терминами упражнений и записать их, особенностями применения упражнений, культур Западного и Востока.	4	4
4.2	9	Гимнастика У-шу: ознакомление с классификацией упражнений и соревнований и записать их, с основным терминологическим словарем и записать его, с требованиями к проведению упражнений и занятий. Практическое опробование некоторых из этих упражнений.	4	4
3.2	10	Гимнастика Бутейко: ознакомление с дыхательными упражнениями и техникой дыхания, записать, практическое опробование методики дыхания по Бутейко.	2	4
2.2	11	Гимнастика Пилатес: ознакомление с основными упражнениями и записать их, ознакомление с требованиями к	2	4

		их выполнению и методикой занятий, развитие физических качеств.		
4.3	12	Гимнастика Ци-гун, Тай-цзи-чжуань: ознакомление с основными упражнениями и записать их, ознакомление с требованиями к их выполнению и методикой занятий, развитие физических качеств.	4	4
2.7	13	Гимнастика Калланетика: ознакомление с основными упражнениями и записать их, ознакомление с требованиями к их выполнению и методикой занятий, развитие физических качеств.	2	4
2.5	14	Гимнастика Гермеса: ознакомление с основными упражнениями и записать их, ознакомление с требованиями к их выполнению и методикой занятий, развитие физических качеств.	2	4
2.4	15	Гимнастика Шейпинг: ознакомление с основными упражнениями и записать их, ознакомление с требованиями к их выполнению и методикой занятий, развитие физических качеств.	2	4
ИТОГО:			42	60

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (по учебному плану курсовые работы не запланированы)

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии:

1. Информационно-развивающие (демонстрация наглядных пособий, показ упражнения, лекция-беседа, лекция с разбором конкретной ситуации, фиксация в отдельных фазах движений для создания акцентированных двигательных ощущений, использование в обучении дополнительных сигналов и ориентиров, обеспечивающих наглядность изучаемого материала; подбор подводящих и подготовительных упражнений при решении образовательных задач урока);

2. Проблемно-поисковые (педагогические ситуации, интеграция учебной и исследовательской работы, метод решения учебных педагогических задач (задачи-упражнения и задачи-проблемы), осмысление техники выполнения изучаемых движений; объяснение деталей техники изучаемого упражнения товарищам и практическая помощь в его овладении).

Виды внеаудиторной самостоятельной работы:

- сбор дополнительной информации по программному материалу;
- конспектирование вопросов практических занятий;
- подготовка методического инструментария (карточки с заданиями для работы по отдельным видам нетрадиционной и смешанной гимнастики) и наглядных пособий и т.д.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Используемые формы текущего контроля: контрольные работы, контрольные упражнения для тестирования уровня физической, технической и методической подготовленности; аудиторские самостоятельные работы; устный опрос.

Используемые формы промежуточной и итоговой аттестации: задания учебной практики и самостоятельной работы, вопросы к контрольной работе и зачёту.

Фонд оценочных средств представлен ниже.

1. Выполнение контрольных упражнений для определения уровня освоения техники изучаемых упражнений.

2. Письменная контрольная работа «Характеристика средств гимнастики Анохина, Стрельниковой и Чугунова»:

Вариант 1. «Характеристика методик и средств гимнастики Анохина, дыхательной гимнастики Стрельниковой»;

Вариант 2. «Характеристика методик и средств дыхательной гимнастики Стрельниковой и по Чугунову»;

Вариант 3. «Характеристика методик и средств дыхательной гимнастики по Чугунову и гимнастики Анохина»;

3. Задания учебной практики, проблемные задания в рамках занятия (перестроить группу, подготовить место занятия, оказать помощь, объяснить технику выполнения упражнения и др.), опрос по основным моментам занятия.

4. Задания для самостоятельного изучения и конспектирования программного материала.

Примерные вопросы для зачета для студентов дневной и заочной формы обучения

1. Когда возникла гимнастика Анохина?
2. Как еще по-другому называют гимнастику Анохина?
3. Задачи и средства гимнастики Анохина?
4. В чем заключается суть методики гимнастики Анохина?
5. Назовите правильную последовательность изучения комплекса гимнастики Анохина и сколько времени необходимо для его изучения?
6. Сколько упражнений входит в комплекс гимнастики Анохина?
7. Сколько в норме должно быть углекислого газа (CO₂) и кислорода (O₂) в организме по методу К.П. Бутейко?
8. Что измеряют у занимающихся по методике К.П. Бутейко?
9. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики К.П. Бутейко?
10. Сколько этапов предлагает К.П. Бутейко для изучения и исправления дыхания?
11. Когда возникла дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой?
12. В чем заключается парадокс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
13. Каким должно быть дыхание по методике А.Н. Стрельниковой?
14. Задачи и средства дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
15. Как еще по-другому называют дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой?
16. Задачи и средства дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
17. Перечислите 8 основных упражнения дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
18. Что участвует при гармоничном дыхании по В.С. Чугунову?
19. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
20. Каким образом выполняется энергетизирующее дыхание по В.С. Чугунову?
21. Средства и задачи релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову?
22. Сколько основных и дополнительных упражнений входит в комплекс релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову?
23. Поэтапное освоения позы в релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову?

24. Какая поза не относится к дополнительным позам релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову?
25. Задачи и средства гимнастики Гермеса?
26. Перечислите упражнения гимнастики Гермеса?
27. Какие требования предъявляются к проведению занятий гимнастики Гермеса?
28. В каком году и где возникла гимнастика Шейпинг?
29. Задачи и средства гимнастики Шейпинг?
30. Назовите основные средства гимнастики Шейпинг?
31. Что не является противопоказанием к занятиям Стретчинг?
32. Когда и где возникла гимнастика Стретчинг?
33. Задачи и средства гимнастики Стретчинг?
34. Что относится к условиям правильного растягивания в гимнастике Стретчинг?
35. Что такое Пилатес?
36. Задачи и средства гимнастики Пилатес?
37. Задачи и средства гимнастики Йога?
38. Какая группа асан предназначена для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и ребер?
39. Какая группа асан предназначена для улучшения функции органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы, а также укрепления мышц туловища?
40. Какая группа асан предназначена для полного отдыха?
41. Назовите основные системы оздоровительных упражнений гимнастики Ци-гун?
42. Что означает Инь и Ян в гимнастике Цигун?
43. Основная и задача гимнастики Тай-цзи-чжуань?
44. Сколько основных направлений составляет гимнастика Тай-цзи-чжуань?
45. Задачи и средства гимнастики Ушу?
46. Назовите 5 основных элементов гимнастики Ушу?
47. Назовите направления гимнастики Ушу?
48. Какие упражнения исключает гимнастика Калланетика?
49. Какова продолжительность занятий гимнастики Калланетика?
50. Какие упражнения исключает гимнастика Калланетика?
51. Сколько необходимо держать мышцы в напряжении во время фиксации поз в гимнастике Калланетика?
52. Что такое Изотон?
53. Когда была разработана система Изотон?
54. Сколько форм занятий предусмотрено Изотонном?
55. Задачи и средства системы Изотон?

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература:

1. Деревянин А. Комплекс упражнений А.С. Стрельниковой //ФиС, № 7, 2002.
1. Ковалева Р.Е. Нетрадиционные виды гимнастики. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений. – Тирасполь: Полиграфист, 2010.– 128с.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Мильнер Е.Д. Дыхательная гимнастика по Стрельниковым, древнегреческий массаж //ФиС, № 9, 2002.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.

8.2. Дополнительная литература:

1. Энциклопедия видов гимнастики: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений /Авторы-составители: Е.М. Филиппенко, Л.А. Батуева, В.В. Абрамова и др. – Тирасполь, Издательство Приднестровского ун-та, 2007. – 118 с.

8.3. Программное обеспечение:

Не предусмотрено в данной учебной программе.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: и другие.

<http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/pilates-dlya-nachinayushchikh-doma.shtml>

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

Тексты лекций, учебные и методические пособия, банки заданий и задач, образцы выполнения заданий для самостоятельной работы, программы для самоконтроля, информационные базы дисциплины.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; аудитория с доской, наличие мультимедийного проектора.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебно-методическими пособиями, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателем, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 4, семестр 8: группы ФК17ДР62ФС1, ФК17ДМ62ФС1.

Курс 5, семестр 9: группа ФК17ВР62ФС1.

Преподаватель-лектор: Самолюк О.И.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Самолюк О.И.

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

Наименование дисциплины / курса	Уровень//ступень образования (бакалавриат, специалитет, магистратура)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане (А, Б, В, Г)	Количество зачетных единиц / кредитов		
Нетрадиционные виды гимнастики	бакалавриат	Б1.В.ДВ.04.01	2		
Смежные дисциплины по учебному плану (перечислить):					
Физическая культура, теория и методика ФВ, анатомия, история ФК, биомеханика, педагогика, Гимнастика и МП					
Входной рейтинг-контроль, проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам					
Тема, задание или мероприятие входного контроля		Виды текущей аттестации	Аудитор. или внеаудит.	Миним. Кол-во баллов	Максим. Кол-во баллов
Опрос			Аудиторная		
Контрольные упражнения для выявления соответствия уровня физической подготовленности сложности изучаемого упражнения			Аудиторная	5	10
Контрольные упражнения для определения уровня освоения техники изучаемых упражнений			Аудиторная	5	10
Итого:				10	20
Проверка знаний и умений по дисциплине					
Тема, задание или мероприятие текущего контроля		Виды текущей аттестации	Аудитор. или внеаудит.	Миним. Кол-во баллов	Максим. Кол-во баллов
Опрос по темам лекций		Опрос	Аудитор. внеаудит	5	10
Текущий контроль (ТК-1). Комплекс упражнений гимнастики Анохина		Учебная практика, проблемные задания	Аудиторная	5	10
Текущий контроль (ТК-2). Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой			Аудитор. внеаудит	5	10

Стрельниковой				
Текущий контроль (ТК-3) комплекс упражнений гимнастики Йогов «Здравствуй солнцу»	Опрос Контрольное упражнение	Аудиторная	5	10
Текущий контроль (ТК-4) – Проведение комплекса ОРУ без предмета, комплекс релаксационной гимнастики по Чугунову	Опрос Уч. Практика	Аудитор. внеаудит	5	10
Рубежный контроль (РК): упражнения-тесты для определения гибкости и подвижности в суставах из гимнастики Стретчинг	Опрос, самостоятельная работа	Аудитор. внеаудит	5	10
Контрольная работа (КР) «Характеристика средств гимнастики Анохина, Стрельниковой и Чугунова».	Контрольная работа	Аудитор. внеаудит	10	20
Посещение занятий и активность на занятии			5	10
Итоговый контроль. Зачет	Зачет			
ТК+РК+КР+ИК			40	80
Итого:			50	100
Дополнительные баллы				
Тема, задание или мероприятие дополнительного контроля	Виды текущей аттестации	Аудитор. или внеаудит.	Миним. Кол-во баллов	Максим. Кол-во баллов
Проведение комплекса упр. У-шу	Уч. практика	Аудиторная	5	10
Проведение комплекса упр. дыхательной гимнастики Бутейко.	Уч. практика	Аудиторная	5	10
Составление комплекса упражнений с предметами и без предметов по методике Анохина или Стрельниковой.	Самостоят. работа	внеаудиторная	10	20
Итого максимум:			20	40

Требование к зачету

1. Знание теории и терминологии упражнений.
2. Практически уметь выполнять основные упражнения пройденных НВГ.
3. В зачет входит: посещаемость, текущий и рубежный контроль, оценки контрольных работ.

Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ и проведение заданий учебной практики, сдача комплексов упражнений по изучаемым методикам после их самостоятельного изучения при необходимости консультативной помощи преподавателя.

Составитель _____ О.И. Самолюк, ст. преп.

Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств _____ В.В. Абрамова, к.п.н., доцент

Согласовано:

Зав. выпускающей кафедры _____ В.Ф. Гуцу, к.п.н., профессор.