

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.31 Гимнастика

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

заочная

Год набора

2022

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Доцент, Шенцев Сергей Иванович

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Основной целью данной дисциплины является овладение студентами методикой обучения гимнастическим упражнениям и проведения физкультурных занятий.

Целью всего учебного курса является подготовка студентов к решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физической культуры средствами гимнастики.

Гимнастические упражнения являются одним из основных средств физического воспитания. Изучение гимнастической терминологии, видов гимнастики и основных групп гимнастических упражнений, методики проведения урока гимнастики является неотъемлемой частью подготовки специалиста в области физической культуры.

1.2 Задачи изучения дисциплины

В процессе изучения дисциплины студенты должны освоить навыки и умения необходимые для планирования и организации учебного и учебно-тренировочного процесса, умения разрабатывать, корректировать и управлять технологическими процессами. Основными задачами изучения курса гимнастики являются:

- обучение основам гимнастической терминологии;
- изучение основ техники гимнастических упражнений;
- изучение основ планирования, организации и проведения урока по гимнастике;
- овладение навыками выполнения гимнастических упражнений разных групп;
- овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям;
- овладение основами организации и проведения соревнований по гимнастике;
- формирование знаний и навыков педагогического контроля на занятиях физической культурой;
- формирование навыков использования знаний, полученных в процессе изучения курса гимнастики для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки в разных видах спорта;

В процессе изучения дисциплины студенты должны освоить навыки и умения необходимые для планирования и организации учебного и учебно-тренировочного процесса, умения разрабатывать, корректировать и управлять технологическими процессами. Основными задачами изучения курса гимнастики являются:

- обучение основам гимнастической терминологии;
- изучение основ техники гимнастических упражнений;
- изучение основ планирования, организации и проведения урока по гимнастике;
- овладение навыками выполнения гимнастических упражнений разных групп;

овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям;
 овладение основами организации и проведения соревнований по гимнастике;

формирование знаний и навыков педагогического контроля на занятиях физической культурой;

формирование навыков использования знаний, полученных в процессе изучения курса гимнастики для подбора наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки в разных видах спорта;

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	
ОПК-13.1: Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу	Как составляется протокол соревнований Заполнить протокол соревнований по гимнастике Навыками и умениями в составлении документации при проведении соревнований по гимнастике.
ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта	Как осуществляется судейство по спортивной гимнастике Судить соревнования по спортивной гимнастике. Навыками и умениями в проведении и судействе соревнований по спортивной гимнастике.
ОПК-3: 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	
ОПК-3.1: Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	Психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов деятельности Применять психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов деятельности Навыками и умениями в применении психолого-педагогических приемов по активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов деятельности

ОПК-3.2: Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с	Комплексы специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта. Проводить с группой комплексы специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта. Умениями и навыками в проведении комплексов специальных упражнений для широкого спектра
целью развития технической подготовленности	двигательных действий в различных видах спорта.
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1: Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	Гимнастическую терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта Применять на практике гимнастическую терминологию, средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта Умениями и навыками в применении на практике гимнастической терминологии, средств и методов технической подготовки в избранном виде спорта
ОПК-4.2: Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств	Как проводить тренировочные занятия на основе комплексов ОРУ и специальных упражнений, в том числе с использованием отягощений и тренажерных устройств. Проводить тренировочные занятия на основе комплексов ОРУ и специальных упражнений, в том числе с использованием отягощений и тренажерных устройств Навыками и умениями в проведении тренировочных занятий на основе комплексов ОРУ и специальных упражнений, в том числе с использованием отягощений и тренажерных устройств
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	Правмла соревнований по гимнастике Судить соревнования Навыками и умениями в организации проведения соревнований

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=25432>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Гимнастика как педагогическая дисциплина									
	1. Роль гимнастики, как средство физического воспитания. Задачи гимнастики как учебной и научной дисциплины	0,25							
2. История зарождения и развития гимнастики.									
	1. Зарождение и развитие гимнастики с древнейших времён	0,25							
	2. Развитие гимнастики в СССР и России	0,25							
	3. Возникновение и развитие национальных систем гимнастик	0,75							
	4. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фланги.			2					
	5. Основные понятия: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий			2					

6. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Команды и распоряжения, правила подачи команд, форма рапорта. Строевые приемы, расчет строя. Основные гимнастические положения, положения конечностей.								42	
7. Спортивная гимнастика, её развитие с первых Олимпийских игр до нашего времени	0,75								
8. Правила сокращений в терминологии. Формы записи гимнастических упражнений								22	
9. Правила сокращений в терминологии. Формы записи гимнастических упражнений								22	
3. Гимнастическая терминология.									
1. Строевые упражнения. 1.Строевые приемы: команды и распоряжения. 2.Перестроения: на месте и в движении.			5						
2. Строевые упражнения. 3.Размыкания и смыкания: в колоннах, шеренгах. 4.Передвижения. ОРУ: без предметов, составление комплексов упражнений.			5						
3. Правила записи гимнастических упражнений: общеразвивающих, вольных и упражнений на гимнастических снарядах.	0,5								
4. Эволюция правил по гимнастике	0,5								
5. Изучение теоретического материала								30	
6. Правила записи гимнастических упражнений: общеразвивающих								33	
4. Характеристика основных групп гимнастических упражнений (средства									

1. Учебная практика студентов в проведении ОРУ, строевых и прикладных упражнений.			4					
2. Зачетное проведение подготовительной части урока гимнастики			2					
3. Строевые упражнения: основные понятия, строевые приемы, построения, перестроения, размыкания, смыкания, передвижения.	0,5							
4. Строевые упражнения. 1.Строевые приемы: команды и распоряжения. 2.Перестроения: на месте и в движении. 3.Размыкания и смыкания: в колоннах, шеренгах. 4.Передвижения. ОРУ: без предметов, составление комплексов упражнений							25	
5. Общеразвивающие упражнения: значение и классификации ОРУ, ОРУ для развития отдельных физических качеств, правила составления комплексов ОРУ	0,5							
6. Общеразвивающие упражнения: значение и классификации ОРУ, ОРУ для развития отдельных физических качеств, правила составления комплексов ОРУ							39	
7. Вольные упражнения. Прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазании и перелазании, упражнения в метании и ловле, поднимание и переноска грузов	0,5							
5. Виды гимнастики								
1. Оздоровительные виды гимнастики, образовательно-развивающие виды гимнастики, спортивные виды гимнастики	0,5							
6. Формы занятий гимнастикой								

1. Урок гимнастики, учебно-тренировочное занятие, неурочные формы занятий, способы организации занимающихся	0,25							
7. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям								
1. Принципы обучения гимнастическим упражнениям, методы обучения гимнастическим упражнениям, основы методики обучения гимнастическим упражнениям	0,25							
8. Приемы помощи и страховки на занятиях гимнастикой								
1. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой, приёмы помощи и страховки на занятиях гимнастикой	0,25							
Всего	6		20				213	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В., Журавин М. Л., Меньшиков Н. К. Гимнастика: учебник для вузов по специальности 050720 "Физическая культура"(Москва: Академия).
2. Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилюк Т. А. Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник(Минск: ООО "Новое знание").
3. Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б. Гимнастика: учебник для студентов вузов по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"(Ростов-на-Дону: Феникс).
4. Похабов Д. Д., Гелецкий В. М., Бондарева И.Г., Аликина И.П., Морозов Д.А., Мезенцева Н. В. Физическая культура : гимнастика: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины(Красноярск).
5. Похабов Д. Д., Бондарева И. Г., Аликина И.П., Мезенцева Н. В., Морозов Д.А. Физическая культура: гимнастика: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 032100.62 «Физическая культура», профиля «Физическая культура и спорт»](Красноярск: СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Информационно-справочная система «Консультант-плюс».

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Проектор, плазменный экран, компьютер, беспроводной микрофон, презентёр (беспроводной пульт управления презентациями), проекционный экран, стол, стул

Спортивный инвентарь, оборудование и тренажеры.

Учебные столы, стулья, доска.

