

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

Б1.О.32 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

очная

Год набора

2022

Красноярск 2022

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	документы для подготовки и проведения соревнований составлять необходимую документацию для проведения соревнований навыками составления документации для проведения соревнований по установленному образцу
ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта	утвержденные правила соревнований по избранному виду спорта осуществлять судейство соревнований по избранному виду спорта навыками судейства соревнований согласно утвержденными правилам по избранному виду спорта
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	основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся использовать на практике основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся навыками активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта

ОПК-3.2: Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов	различные комплексы упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков проводить с обучающимися занятия на основе различных комплексов упражнений необходимыми комплексами упражнений с целью развития технической подготовленности
спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности	
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	терминологию, основы технической подготовки в избранном виде спорта объяснять двигательную задачу в избранном виде спорта терминологией, средствами и методами 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	различные комплексы общеразвивающих и специальных упражнений проводить с занимающимися тренировочные занятия на основе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений комплексами общеразвивающих и специальных упражнений с использованием различных отягощений и тренажерных устройств
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	основы организации спортивных соревнований организовывать участие спортсменов в соревнованиях правилами организации спортивных 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)	Сем естр	
		1	2
Контактная работа с преподавателем:	3,78 (136)		
занятия лекционного типа	0,94 (34)		
практические занятия	2,83 (102)		
Самостоятельная работа обучающихся:	2,22 (80)		
курсовое проектирование (КП)	Нет		
курсовая работа (КР)	Нет		
Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)	1 (36)		

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 учебно-педагогическая дисциплина									
	1. Роль гимнастики, как средство физического воспитания. Задачи гимнастики как учебной и научной дисциплины	2							
2. История гимнастики									
	1. ,средневековье, эпоху возрождения, новое время	2							
	2. Возникновение и развитие национальных систем гимнастик.	2							
	3. Возникновение и развитие национальных систем гимнастик	2							
	4. Гимнастика в России, СССР, возникновение и развитие спортивной акробатики, художественной гимнастики.	2							
	5. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фланги.			12					

6. Основные понятия: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий			20					
7. 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.							6	
8. Правила сокращений в терминологии. Формы записи гимнастических упражнений							6	
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.			20					
2. Строевые упражнения. 3.Размыкания и смыкания: в колоннах, шеренгах. 4.Передвижения. ОРУ: без предметов, составление комплексов упражнений.			28					
3. Правила записи гимнастических упражнений: общеразвивающих, вольных и упражнений на гимнастических снарядах.	2							
4. Изучение теоретического материала							14	
5. Правила записи гимнастических упражнений: общеразвивающих							4	
4. Характеристика основных групп гимнастических упражнений (средства гимнастики)								
1. Учебная практика студентов в проведении ОРУ, строевых и прикладных упражнений.			16					

2. Зачетное проведение подготовительной части урока гимнастики			6					
3. Строевые упражнения: основные понятия, строевые приемы, построения, перестроения, размыкания, смыкания, передвижения.	2							
4. Основные гимнастические положения: стойки, выпады, приседы, упоры, седы, висы, равновесия, хваты, шпагаты, мосты.	1							
5. 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							10	
6. Общеразвивающие упражнения: значение и классификации ОРУ, ОРУ для развития отдельных физических качеств, правила составления комплексов ОРУ	2							
7. Общеразвивающие упражнения: значение и классификации ОРУ, ОРУ для развития отдельных физических качеств, правила составления комплексов ОРУ							18	
8. Вольные упражнения. Прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазании и перелазании, упражнения в метании и ловле, поднятие и переноска грузов	1							
9. Упражнения на гимнастических снарядах, гимнастические прыжки, вольные упражнения, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики	2							

5. Виды гимнастики								
1. Основная гимнастика, атлетическая гимнастика, образовательно-развивающие, оздоровительные, прикладные виды гимнастики.	2							
6. Формы занятий гимнастикой								
1. Урок гимнастики, учебно-тренировочное занятие, неурочные формы занятий, способы организации занимающихся	2							
7. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям								
1. Принципы обучения гимнастическим упражнениям, методы обучения гимнастическим упражнениям, основы методики обучения гимнастическим упражнениям	2							
8. Приемы помощи и страховки на занятиях гимнастикой								
1. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой, приемы помощи и страховки на занятиях гимнастикой	2							
9. Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными группами								
1. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста, особенности занятий гимнастикой с женщинами, особенности занятий гимнастикой с людьми среднего и старшего возраста	2							
10. Гимнастические залы и их оборудование (гимнастические снаряды, их установка и размещение, гигиенические)								
1. Гимнастические снаряды, их установка, размещение и гигиенические требования.	2							
2. Классификация соревнований, этапы подготовки, судейство	2							
Всего	34		102				80	

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)

- для проведения лекционных занятий и практических занятий имеются оснащенные проекционной и компьютерной техникой учебные аудитории, позволяющие выступающему демонстрировать слайды в форматах pdf, PowerPoint и других графических форматах на экране с одновременным выступлением перед аудиторией;
- для проведения практических занятий – имеется спортивный зал в спорткорпусе СФУ и гимнастические снаряды.

