

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

2023

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	
ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил 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	
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 целью развития технической подготовленности	Формы, методы и приёмы организации учебной и воспитательной деятельности, применять различные комплексы упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков проводить с обучающимися занятия на основе различных комплексов упражнений Навыками проведения занятий и необходимыми комплексами упражнений с целью организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся.
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	
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	
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	

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	1							
2. История гимнастики									
	1. ,средневековье, эпоху возрождения, новое время	1							
	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.			18					

6. Основные понятия: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий			18					
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							8	
3. Гимнастическая терминология.								
1. Строевые упражнения. 1.Строевые приемы: команды и распоряжения. 2.Перестроения: на месте и в движении.			24					
2. Строевые упражнения. 3.Размыкания и смыкания: в колоннах, шеренгах. 4.Передвижения. ОРУ: без предметов, составление комплексов упражнений.			30					
3. Правила записи гимнастических упражнений: общеразвивающих, вольных и упражнений на гимнастических снарядах.	2							
4. Изучение теоретического материала							28	
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.			6					

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.	2							
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	2							
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.

