

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)**

наименование кафедры

Близневский А.Ю.

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ГИМНАСТИКА**

Дисциплина Б1.О.01 Гимнастика

Направление подготовки /
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения очная

Год набора 2021

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Программу
составили

Доцент, Шенцев Сергей Иванович

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

ОПК-1:Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1:Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся	
Уровень 1	Знать планирование и содержание занятий с учётом положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся
Уровень 1	Организовать занятия с учётом плана и положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся
Уровень 1	Навыками и умениями в проведении занятий с учётом плана и положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся
ОПК-1.2:Разрабатывает документы перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утвержденных программ и методик физического воспитания для занимающихся различного пола и возраста	
Уровень 1	Документы перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утверждённых программ и методик физического воспитания для занимающихся различного пола и возраста
Уровень 1	Разработать документы перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утверждённых программ и методик физического воспитания для занимающихся различного пола и возраста

Уровень 1	Владеть навыками и умениями в разработке документов перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утверждённых программ и методик физического воспитания для занимающихся различного пола и возраста
ОПК-2:Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-2.1:Определяет цель, задачи и содержание занятий, физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий	
Уровень 1	Цель, задачи и содержание занятий, физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий
Уровень 1	Поставить цель, решить задачи учитывая содержание занятий, физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий
Уровень 1	Навыками в решении задач учитывая содержание занятий, физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий
ОПК-2.2:Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
Уровень 1	Средства, методы и приёмы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
Уровень 1	Применять средства, методы и приёмы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
Уровень 1	Навыками и умениями в применении средства, методы и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-2.3:Проводит занятия, физкультурно- спортивной направленности и рекреационные мероприятия.	
Уровень 1	Терминологию, правила сокращения, все команды для проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия
Уровень 1	Проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с учётом терминологии и правил сокращения
Уровень 1	Навыками и умениями в проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия
ОПК-3:Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
ОПК-3.1:Применяет средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
ОПК-3.2:Определяет основные двигательные действия, связанные с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	

ОПК-6:Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-6.1:Обеспечивает безопасность занимающихся при проведении занятий
ОПК-6.2:Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, организовывает безопасное пространство, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности
ОПК-6.3:Оказывает первую доврачебную помощь, правильно использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «гимнастика» является базовой дисциплиной ОП ВО

Изучение основных разделов дисциплины «гимнастика», овладение про-фессионально-педагогическими знаниями, формирование профессиональных умений и навыков на учебных занятиях, в процессе самостоятельной работы позволит студентам более эффективно осваивать другие специальные дисциплины учебного плана направления 49.03.01 «Физическая культура» и приступить к педагогической деятельности уже в период прохождения практики на старших курсах. Наиболее важными разделами гимнастики, которые являются базовыми для преподавания спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, туризма и других специальных дисциплин являются: «Гимнастическая терминология», «Средства гимнастики», «Формы занятий гимнастикой», «Методика обучения гимнастическим упражнениям», «Приемы помощи и страховки на занятиях гимнастикой». Для эффективного освоения дисциплины необходимы соответствующие знания анатомии, физиологии, биомеханики. Умения сформированные на занятиях гимнастикой необходимы на практических занятиях по туризму, подвижных и спортивных играх, легкой атлетике, плаванию. а приобретенные знания позволят более эффективно освоить «Теорию и методжику физической культуры».

1.5 Особенности реализации дисциплины
Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=25432>

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		1
Общая трудоемкость дисциплины	4 (144)	4 (144)
Контактная работа с преподавателем:	2,06 (74)	2,06 (74)
занятия лекционного типа	0,39 (14)	0,39 (14)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	1,67 (60)	1,67 (60)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	0,94 (34)	0,94 (34)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Экзамен)	1 (36)	1 (36)

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина	2	0	0	0	ОПК-1.1
2	История гимнастики	6	20	0	16	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1
3	Гимнастическая терминология.	2	14	0	13	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1
4	Характеристика основных групп гимнастических упражнений (средства гимнастики)	4	26	0	5	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-6.1
Всего		14	60	0	34	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Роль гимнастики, как средство физического воспитания. Задачи гимнастики как учебной и научной дисциплины	2	0	0

2	2	,средневековье,эпоху возраждения, новое время	2	0	0
3	2	Возникновение и развитие национальных систем гимнастик.	2	0	0
4	2	Возникновение и развитие национальных систем гимнастик	2	0	0
5	3	Правила записи гимнастических упражнений: общеразвивающих, вольных и упражнений на гимнастических снарядах.	2	0	0
6	4	Основные гимнастические положения: стойки, выпады, приседы, упоры, седы, висы, равновесия, хваты, шпагаты, мосты.	2	0	0
7	4	Общеразвивающие упражнения: значение и классификации ОРУ, ОРУ для развития отдельных физических качеств, правила составления комплексов ОРУ	2	0	0
Всего			14	0	0

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисципли ны	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	2	Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фланги.	8	0	0
2	2	Основные понятия: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий	12	0	0

3	3	Строевые упражнения. 1.Строевые приемы: команды и распоряжения. 2.Перестроения: на месте и в движении.	4	0	0
4	3	Строевые упражнения. 3.Размыкания и смыкания: в колоннах, шеренгах. 4.Передвижения. ОРУ: без предметов, составление комплексов упражнений.	10	0	0
5	4	Учебная практика студентов в проведении ОРУ, строевых и прикладных упражнений.	16	0	0
6	4	Зачетное проведение подготовительной части урока гимнастики	10	0	0
Всего			60	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисципли ны	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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, 2007

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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, 2008
Л1.2	Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилюк Т. А.	Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник	Минск: ООО "Новое знание", 2013
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	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, 2011
Л2.2	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, 2007ИПК СФУ
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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, 2007

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	Федерация Спортивной гимнастики России	http://sportgymrus.ru/
Э2	Спорт-экспресс (спортивная гимнастика)	https://www.sport-express.ru/artistic-gymnastics/

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа студентов регламентируется графиком учебного процесса и самостоятельной работы. По дисциплине «Гимнастика» учебным планом на самостоятельную работу предусмотрены часы по различным видам деятельности: -на изучение разделов теоретического цикла и подготовку к проведению подготовительной части урока и на составление конспекта урока.

Самостоятельная работа студентов ведется с применением материалов из списка основной и дополнительной литературы, а также перечня информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Рекомендации по организации учебного процесса.

Для эффективного достижения указанных целей обучения процесс изучения материала дисциплины предполагает достаточно интенсивную работу не только на лекциях и посещение лабораторных занятий, но работу и с различными текстами и информационными ресурсами. Помимо этого студентам необходимо выполнить задание по написанию конспекта урока по гимнастике

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

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

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

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

10 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.