

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

Б1.О.01 Гимнастика

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

49.03.03.32 Рекреация и активный туризм

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-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	Знать планирование и содержание занятий с учётом положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся Организовать занятия с учётом плана и положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся 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	Документы перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утверждённых программ и методик физического воспитания для занимающихся различного пола и возраста Разработать документы перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утверждённых программ и методик физического воспитания для занимающихся различного пола и возраста 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,	Цель, задачи и содержание занятий, физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий
физкультурно- спортивной направленности и рекреационных мероприятий	Поставить цель, решить задачи учитывая содержание занятий, физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий 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	Средства, методы и приёмы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке Применять средства, методы и приёмы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке 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.	Терминологию, правила сокращения, все команды для проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия Проводить занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с учётом терминологии и правил сокращения 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	Средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью Владеть средствами и методами обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью Навыками и умениями в применении средств и методов в обучении 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	Основные двигательные действия, связанные с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	Применять на практике основные двигательные действия, связанные с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью Навыками и умениями применять на практике 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	Технику безопасности, профилактику травматизма, оказание первой медицинской помощи Соблюдать технику безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь Навыками и умениями в соблюдении техники безопасности, профилактики травматизма, в оказании первой медицинской помощи
ОПК-6.2: Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, организует безопасное пространство, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	Какие могут быть угрозы внешних и внутренних факторов Предотвратить угрозы внешних и внутренних факторов, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. Навыками и умениями в предотвращении угроз внешних и внутренних факторов, оперативного реагирования на нештатные ситуации в применении верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности.
ОПК-6.3: Оказывает первую доврачебную помощь, правильно использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты	Как оказывать первую доврачебную помощь и как использовать средства огнезащиты и средства индивидуальной защиты Оказывать первую доврачебную помощь и как использовать средства огнезащиты и средства индивидуальной защиты Навыками и умениями в оказании первой доврачебной помощи и использовании средства огнезащиты и средства индивидуальной защиты

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)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,94 (70)	
занятия лекционного типа	0,39 (14)	
практические занятия	1,56 (56)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1,06 (38)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	
Промежуточная аттестация (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. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фланги.			8					
	5. Основные понятия: дистанция, интервал, направляющий, замыкающий			8					

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.								6	
7. Правила сокращений в терминологии. Формы записи гимнастических упражнений								6	
8. Правила сокращений в терминологии. Формы записи гимнастических упражнений								4	
3. Гимнастическая терминология.									
1. Строевые упражнения. 1.Строевые приемы: команды и распоряжения. 2.Перестроения: на месте и в движении.			4						
2. Строевые упражнения. 3.Размыкания и смыкания: в колоннах, шеренгах. 4.Передвижения. ОРУ: без предметов, составление комплексов упражнений.			10						
3. Правила записи гимнастических упражнений: общеразвивающих, вольных и упражнений на гимнастических снарядах.	2								
4. Изучение теоретического материала								12	
5. Правила записи гимнастических упражнений: общеразвивающих								5	
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			10						

3. Основные гимнастические положения: стойки, выпады, приседы, упоры, седы, висы, равновесия, хваты, шпагаты, мосты.	2							
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							5	
5. Общеразвивающие упражнения: значение и классификации ОРУ, ОРУ для развития отдельных физических качеств, правила составления комплексов ОРУ	2							
Всего	14		56				38	

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.

