

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина *Б1.О.18.01 Гимнастика*

обязательная часть

Направление

49.03.01

код

Физическая культура

наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2019 г.

Стерлитамак 2022

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>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</p>	<p>ОПК-3.1. Знает современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре и спорте.</p>	<p>Обучающийся должен: Знать: - историю и современное состояние физической культуре, науке и образовании; - терминологию гимнастических упражнений; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - методику развития физических качеств средствами гимнастики; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся.- методику обучения технике гимнастики; - методики развития физических качеств средствами гимнастики; - методику контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся гимнастикой;</p>
	<p>ОПК-3.2. Умеет использовать в учебно-тренировочных занятиях средства, методы и приемы обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: - использовать средства гимнастики с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; -- распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений гимнастики; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений гимнастики; - использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях.
	ОПК-3.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану учреждений.
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Выбирает оптимальные формы и типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику гимнастических упражнений в избранном виде спорта; - средства и методы техникой и тактической подготовки в избранном виде спорта; - методику обучения технике гимнастических упражнений в избранном виде спорта.
	ОПК-4.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее	Обучающийся должен: Уметь

	<p>эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от решаемых задач;
	<p>ОПК-4.3. Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта.</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть - навыками проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающегося.
<p>ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>ОПК-13.1. Организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта различного уровня</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - терминологию по гимнастике; - меры предупреждения травм по гимнастике; - основы техники гимнастическим упражнениям, требования к их рациональным вариантам - обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию. - основные требования медицинского обеспечения соревнований.
	<p>ОПК-13.2. осуществлять судейство соревнований</p>	<p>Обучающийся должен:</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечить личную безопасность субъектов при проведении соревнований; - применять навыки научно-

		методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности
	ОПК-13.3. Разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта.	Обучающийся должен: Владеть: - терминологией судейства, судейскими жестами, техническими средствами для осуществления объективного судейства;
ПК-3. Способен развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческую способность, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира у обучающихся культуры здорового образа и безопасного образа жизни	ПК-3.1. Демонстрирует специальные научные знания по развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	Обучающийся должен: Знать методику развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
	ПК-3.2. Понимает особенности развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	Обучающийся должен: уметь развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческую способность, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
	ПК-3.3. Подбирает средства и методы развития у обучающихся познавательной	Обучающийся должен: владеть методикой подбора средств и методов развития у

	активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни	обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	Обучающийся должен: знать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
	ОПК-1.2. Рассчитывает и устанавливает оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия	Обучающийся должен: Уметь: - рассчитывать и устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия
	ОПК-1.3. Определяет средства, методы и формы проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола	Обучающийся должен: владеть средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола

2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» является приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории и методики обучения видам гимнастики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Гимнастика» входит в обязательный минимум содержания образования по физической культуре.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1, 2 семестрах

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 180 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	6
практических (семинарских)	6
другие формы контактной работы (ФКР)	1,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	7,8
экзамен	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	159

Формы контроля	Семестры
экзамен	2

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
5.1	Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.	1	1	0	12
5	Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников	1	1	0	12
4.1	Типы, структура, методические положения занятий гимнастикой, принципы составления документов планирования	1	0	0	8
4	Урочные и внеурочные формы проведения занятий	1	0	0	8
3.3	Прикладные и акробатические упражнения	0	1	0	6
3.2	Общеразвивающие упражнения	1	1	0	6
3	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	2	3	0	20
2.2	Правила записи комплексов	1	1	0	8

	упражнений. Особенности выполнения строевых упражнений.				
2.1	Образование терминов	0	1	0	4
2	Гимнастическая терминология	1	2	0	12
1.1	Место гимнастики в системе физического воспитания	1	0	0	8
1	Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания	1	0	0	8
3.1	Строевые упражнения	1	1	0	8
	Итого	6	6	0	60

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
5.1	Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.	Ознакомление с организацией и проведением массовых соревнований по гимнастике категории «В», спортивных праздников. Подготовка «Положения», «Программы» или «Плана», материально-техническое обеспечение мероприятий, подготовка судей, менеджеров и обслуживающего персонала. Обеспечение
5	Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников	Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав судейской коллегии. Работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Организация и проведение спортивных праздников. Массовые гимнастические выступления.
4.1	Типы, структура, методические положения занятий гимнастикой, принципы составления документов планирования	Общие методические положения. Выбор средств, плотность занятий. Основные задачи и требования к занятиям. Планирование (программы, тематический план, план-конспект) и учёт. Подготовительная, основная и заключительная часть занятия. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп
4	Урочные и внеурочные формы проведения занятий	
3.2	Общеразвивающие упражнения	- характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки; - составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. - ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках,

		в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений.
3	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	
2.2	Правила записи комплексов упражнений. Особенности выполнения строевых упражнений.	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения). Термины упражнений.
2	Гимнастическая терминология	
1.1	Место гимнастики в системе физического воспитания	Основные задачи. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Зарождение гимнастики. Закономерности развития гимнастики. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Виды гимнастики.
1	Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания	
3.1	Строевые упражнения	- назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Методические указания.

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
5.1	Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.	Подготовка «Положения», «Программы» или «Плана», материально-техническое обеспечение мероприятий, подготовка судей, менеджеров и обслуживающего персонала. Обеспечение безопасности.
5	Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников	
3.3	Прикладные и акробатические упражнения	Характеристика прикладных упражнений. Техника и методика обучения основным упражнениям. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения.
3.2	Общеразвивающие упражнения	Упражнения в прыжках. Упражнения вдвоем. Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастическая скамейка. Классификация ОРУ. Основные группы ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости (подвижности), координации, на

		<p>расслабление мышц, на формирование осанки.</p> <p>Проведение ОРУ. Анализ упражнений.</p> <p>Проведение ОРУ на месте раздельным способом. Разбор и анализ упражнений ОРУ.</p>
3	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	
2.2	Правила записи комплексов упражнений. Особенности выполнения строевых упражнений.	Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.);
2.1	Образование терминов	Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения).
2	Гимнастическая терминология	
3.1	Строевые упражнения	<p>Значение строевых упражнений. Основные понятия о строе.</p> <p>Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.</p> <p>Гимнастические передвижения.</p> <p>Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений.</p> <p>Сдача рапорта. Повороты на месте налево, направо, кругом. Перестроение из одной шеренги</p> <p>в две; из колонны по одному в колонну по два, по три; из одной шеренги в три, из одной колонны в три. Команда «Прямо!» и остановка группы двумя способами.</p> <p>Размыкания и смыкания. Строевой шаг. Размыкание и смыкание приставными шагами вправо, влево, от середины. Перестроение поворотом в движении. Перестроение «уступом».</p> <p>Размыкание налево, направо, от середины.</p>