

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:50:48
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

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

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

дисциплина ***Б1.О.18.02 Гимнастика***

обязательная часть

Направление

***49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)***

код наименование направления

Программа

Физическая реабилитация

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

Стерлитамак 2023

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)
ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.1. Планирует и проводит выступления, обучающие занятия, семинары по основам спортивной морфологии и спортивной физиологии, лежащих в основе специальной подготовки занимающихся.	Обучающийся должен: Знать основные средства и методы адаптивной физической культуры, систему комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-2.2. Планирует и проводит с занимающимися теоретические занятия (лекции и беседы) по основам спортивной гигиены, врачебного контроля, и особенностям влияния физической культуры на организм человека.	Обучающийся должен: Уметь определять цели и задачи, средства и методы адаптивной физической культуры; применять специальные знания в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-2.3. Оценивает физическую и функциональную подготовленность в процессе реабилитационных занятий	Обучающийся должен: Владеть навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при

		воздействию на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры
ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	ОПК-11.1. Понимает и объясняет сущность международных стандартов в области противодействия применению допинга в спорте, международных антидопинговых правил, антидопингового законодательства Российской Федерации.	Обучающийся должен: Знать основные нормативные документы регламентирующие применения фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственности за использование или склонение к употреблению допинга
	ОПК-11.2. Демонстрирует знание современных методик составления просветительских программ и информационных мероприятий; разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; международных этических норм в области противодействия	Обучающийся должен: уметь Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов при заборе проб

	применению допинга.	
	ОПК-11.3. Разрабатывает аналитические и методические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.	Обучающийся должен: владеть навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологические вещества посредством приложения РУСАДА
ПК-5. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств	ПК-5.1. Организует деятельность обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	Обучающийся должен: знать технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья для развития необходимых компенсаторных физических качеств в физкультурно-спортивных видах деятельности
	ПК-5.2. Осуществляет отбор лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства	Обучающийся должен: уметь -обучать новым двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья; - составлять и применять комплексы упражнений физических упражнений; - использовать технические средства для компенсаторного приспособления

		утраченных функций.
	ПК-5.3. Совершенствует специальные физические качества и функциональные возможности организма спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)	Обучающийся должен: - применять на практике комплексы упражнений, -использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения

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

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина «Гимнастика» относится к обязательной части.

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 изучается на 2 курсе в 3 семестре

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 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72

Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
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)	53

Формы контроля	Семестры
экзамен	3

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	
1	Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность средств и методов физического воспитания	0	0	0	6
1.1	Место гимнастики в системе физического воспитания	0	0	0	6
2	Гимнастическая терминология	1	2	0	12
2.1	Образование терминов	0	1	0	6
2.2	Правила записи комплексов упражнений. Особенности выполнения строевых упражнений.	1	1	0	6
3	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	1	3	0	18
3.1	Строевые упражнения	1	1	0	6
3.2	Общеразвивающие упражнения	0	1	0	6
3.3	Прикладные и акробатические упражнения	0	1	0	6
4	Урочные и внеурочные формы проведения занятий	1	0	0	6
4.1	Типы, структура, методические положения занятий гимнастикой, принципы составления документов планирования	1	0	0	6
5	Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников	1	1	0	11
5.1	Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для	1	1	0	11

	проведения соревнований.				
	Итого	4	6	0	53

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2	Гимнастическая терминология	
2.1	Образование терминов	Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения).
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.);
3	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	
3.1	Строевые упражнения	Значение строевых упражнений. Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Гимнастические передвижения. Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений. Сдача рапорта. Повороты на месте налево, направо, кругом. Перестроение из одной шеренги 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. Размыкания и смыкания. Строевой шаг. Размыкание и смыкание приставными шагами вправо, влево, от середины. Перестроение поворотом в движении. Перестроение «уступом». Размыкание налево, направо, от середины.
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 расслабление мышц, на формирование осанки. Проведение ОРУ. Анализ упражнений. Проведение ОРУ на месте раздельным способом. Разбор и анализ упражнений ОРУ.
3.3	Прикладные и акробатические	Характеристика прикладных упражнений.

	упражнения	Техника и методика обучения основным упражнениям. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения.
5	Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников	
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.

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
2	Гимнастическая терминология	
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.
3	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	
3.1	Строевые упражнения	- назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Методические указания.
4	Урочные и внеурочные формы проведения занятий	
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
5	Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников	
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

		<p>персонала. Обеспечение 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.</p>
--	--	---