

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:49:55  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

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

Факультет Кафедра физвоспитания  
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

**Рабочая программа 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.**

Разработчик (составитель)  
канд.пед.наук, доцент  
**Савченко С. В.**  
ученая степень, должность, ФИО

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>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 .....</b> | <b>6</b>  |
| <b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>  | <b>7</b>  |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....  | 7         |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....   | 8         |
| <b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>  | <b>10</b> |
| <b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>  | <b>10</b> |
| 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....  | 10        |
| 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....   | 11        |
| 6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства .....  | 11        |
| <b>7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....</b>  | <b>12</b> |

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

| <b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>   | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>  | <b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>   |
|---|--|---|
| 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:<br>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:<br>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:<br>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:<br>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:<br>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.<br>Разрабатывает аналитические и методические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.                         | Обучающийся должен:<br>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:<br>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:<br>уметь -обучать новым двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>- составлять и применять комплексы упражнений физических упражнений;<br>- 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:<br>- применять на практике комплексы упражнений,<br>-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  |

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

|  |                          |          |          |          |           |
|--|--------------------------|----------|----------|----------|-----------|
|  | проведения соревнований. |          |          |          |           |
|  | <b>Итого</b>             | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>53</b> |

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

| №        | Наименование раздела / темы дисциплины  | Содержание  |
|----------|---|---|
| <b>2</b> | <b>Гимнастическая терминология</b>  |   |
| 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.);   |
| <b>3</b> | <b>Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям</b>               |   |
| 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.<br>Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений, методика обучения.               |
| <b>5</b> | <b>Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников</b> |  |
| 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  |
|----------|---|---|
| <b>2</b> | <b>Гимнастическая терминология</b>  |   |
| 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.   |
| <b>3</b> | <b>Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям</b>                                       |   |
| 3.1      | Строевые упражнения   | - назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Методические указания.   |
| <b>4</b> | <b>Урочные и внеурочные формы проведения занятий</b>  |   |
| 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 |
| <b>5</b> | <b>Организация и проведение массовых соревнований и выступлений, спортивных праздников</b>                |   |
| 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<br/> Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав судейской коллегии. Работа судейской коллегии на соревнованиях.<br/> Подготовка и проведение соревнований.<br/> Организация и проведение спортивных праздников.<br/> Массовые гимнастические выступления.</p> |
|--|---|

## **5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к экзамену

Список тем для самостоятельной работы:

1. Место гимнастики в системе физического воспитания
2. Образование терминов
3. Правила записи комплексов упражнений. Особенности выполнения строевых упражнений.
4. Строевые упражнения
5. Общеразвивающие упражнения
6. Прикладные и акробатические упражнения
7. Типы, структура, методические положения занятий гимнастикой, принципы составления документов планирования
8. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная учебная литература:**

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 11.05.2023).
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929> (дата обращения: 11.05.2023).
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1859808> (дата обращения: 11.05.2023). – Режим доступа: по подписке.

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2017. - 112 с. - ISBN 978-5-7996-2054-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1937978> (дата обращения: 11.05.2023). – Режим доступа: по подписке.
2. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - Москва :Человек, 2014. - 148 с.ISBN 978-5-906131-33-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/915399> (дата обращения: 11.05.2023). – Режим доступа: по подписке.

## 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| № п/п | Наименование документа с указанием реквизитов  |
|-------|--|
| 1     | Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022   |
| 2     | Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022 |
| 3     | Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022  |
| 4     | Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022  |
| 5     | Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022  |
| 6     | Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022   |
| 7     | ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.  |
| 8     | Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022  |
| 9     | Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019      |
| 10    | Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023 |

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

| № п/п | Адрес (URL)   | Описание страницы                             |
|-------|---|---|
| 1     | <a href="https://sportgymrus.ru/about">https://sportgymrus.ru/about</a>   | Сайт федерации спортивной гимнастики России.  |
| 2     | <a href="https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika/">https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika/</a> | Международная федерация спортивной гимнастики |

## 6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

| Наименование программного обеспечения   |
|---|
| Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009 |

|  |   |
|--|---|
| Windows 7  | Неограниченона 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.            |
| Windows 10   | Неограниченона 3 года/ MicrosoftImagine.Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.              |
| Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 137 / ЗАО «СофтЛайн Трейд». | Государственный контракт от 18.03.2008  |
| Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012    |   |
| Windows XP   | Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн» |

#### 7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

| <b>Тип учебной аудитории</b>   | <b>Оснащенность учебной аудитории</b>  |
|--|--|
| Заводская, 6, ауд. № 6, 12, 13<br>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций | учебная мебель, доска, проектор, экран для проектора, учебно-наглядные пособия   |
| Читальный зал: помещение для самостоятельной работы  | учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры   |
| спортивный зал   | Учебно-практическое оборудование: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; лыжи в комплекте; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные с сеткой; гимнастические стенки; турники |