

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Щекина Елена Витальевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.09.2024 10:02:21  
Уникальный программный ключ:  
a2232a55157e576551a8995b1190892af53989420420336ffbf0c404311999



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан факультета физической  
культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**Р.В. Федоров**

**«30» сентября 2024 год**

**Рабочая программа дисциплины  
ГИМНАСТИКА**

**Направление подготовки  
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯ-  
НИИ ЗДОРОВЬЯ  
(адаптивная физическая культура)**

**Профиль  
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
Теории и методики физической культуры,  
безопасности жизнедеятельности и здоровья  
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

**Благовещенск 2024**



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Рабочая программа дисциплины**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>7</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>8</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>10</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>13</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>26</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>42</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>43</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>43</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>46</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>47</b>



## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** Формирование у студентов факультета физическая культура и спорта специальных знаний и умений в области теории и методики преподавания гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

### 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Гимнастика» относится к блоку Б1 дисциплин Б1.О.23.01. Гимнастика взаимосвязана с педагогикой физической культуры и спорта, теорией и методикой обучения, теорией и методикой физического культуры, а также дисциплин базовой части профессионального цикла.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4:

- **ОПК – 1.** 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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

- ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- **ОПК – 13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК - 13.1 Умеет планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

- ОПК – 13.2 Воспринимает с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использует полученную информацию при планировании и построении занятий.

- **ОПК – 14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, индикаторами достижения которой являются:

- ОПК – 14.1 Понимает значимость обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья.



• ОПК – 14.2 Демонстрирует соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профилактику травматизма, показывает навыки оказания первой помощи.

- **ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня лиц с ограниченными возможностями здоровья, индикаторами достижения которой являются:

- ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.
- ПК-1.2 Участвует в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования.
- ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.
- ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся.
- ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы.
- ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся.
- ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

- **ПК-2.** Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов, индикаторами достижения которой являются:

- ПК - 2.1 Анализирует данные для разработки и реализации планов занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья
- ПК-2.2 Осуществляет тренировочную и образовательную деятельность в соответствии с технологиями дифференцированного, развивающего обучения, осуществлять компетентный подход в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех возрастных групп.
- ПК-2.3 Применяет знания, практические и методические умения в области лечебной физкультуры и массажа, технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании.

- **ПК-3.** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний, индикаторами достижения которой являются:

- ПК - 3.1 Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;
- ПК – 3.2 Разрабатывает краткосрочные и среднесрочные планы проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.



- ПК -4. Организует методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины обучающийся должен

– **знать:**

- историю развития гимнастики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение;

- основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений;

- основы теории и методики преподавания в гимнастики;

- приемы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой, с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;

- основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой с лицами с ограниченными возможностями в здоровье;

- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;

- основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;

- содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе;

– **уметь:**

- подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;

- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; оценивать уровень общей и специальной физической подготовки занимающихся;

- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиями, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой;

- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям различными видами гимнастики;

– **владеть:**

- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика»;

- применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;

- рациональной организации и проведения занятий по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;



- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;
- анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;
- планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма на занятиях.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Гимнастика» составляет 5 з.е. (180 ч.).**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Количество часов	ЗЕ
1	Теория и методик гимнастики	1	1, 2	180	5

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и лабораторных занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа обучающихся по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Общая трудоемкость	180	72	108
Контактная работа	72	36	36
Аудиторные занятия	72	32	40
Лекции	8	4	4
Лабораторные занятия	64	28	36
Самостоятельная работа	72	40	32
Вид итогового контроля	36	зачет	экзамен