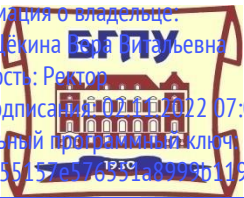


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шекина Ольга Витальевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2022 07:05:47
Уникальный идентификатор ключа:
a2232a55157es76551a899b1190892af58989420420336ffbf606a7d431199



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»

О.В. Юречко
« 22 » марта 2019 г.

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 2019



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

СОДЕРЖАНИЕ

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



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»
ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины

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:

- **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.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»
ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины

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

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;



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет» ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины

- 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