



Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Булгакова О.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Гимнастика с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	является формирование компетенций, позволяющих: подбирать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывать комплексы физических упражнений, с целью предупреждения возможного возникновения или прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья; осуществлять планирование и проведение занятий по гимнастике с использованием средств, методов и приемов двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	Педагогика физической культуры
2.1.3	Подвижные игры с методикой преподавания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Физическая реабилитация
2.2.3	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.4	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7.2:** Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

**УК-7.3:** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

**ОПК-1.1:** Осуществляет проведение занятий 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-10.1:** Способен проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основные методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.1.2	особенности проведения занятий по гимнастике с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.1.3	основные средства, методы и приемы проведения занятий по гимнастике двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.1.4	технику и методику гимнастических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);

3.1.5	комплексы физических упражнений, направленные на предупреждение возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	подбирать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывать комплексы физических упражнений, с целью предупреждения возможного возникновения или прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.2.2	осуществлять проведение занятий по гимнастике с использованием средств, методов и приемов двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.2.3	использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.2.4	обеспечивать полноценную социальную и профессиональную деятельность, регулярно занимаясь физическими упражнениями.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	навыками планирования и проведения занятий по гимнастике с использованием средств, методов и приемов двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.3.2	навыками, позволяющие осуществлять анализ и самоанализ определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.3.3	средствами, методами и приемами проведения занятий по гимнастике двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.3.4	навыками подбора оптимальных комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения или прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Методика организаций занятий гимнастикой для лиц с прогрессированием заболеваний, обусловленных основными дефектами организма и для лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b>					
1.1	Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой /Лаб/	1	2	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Лаб/	1	6	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Основные средства гимнастики: строевые упражнения; построения и перестроения /Ср/	1	10	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Терминология ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений /Лаб/	1	10	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Терминология ОРУ. Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений /Ср/	1	15	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.6	Методика обучения прикладным упражнениям /Лаб/	1	14	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.7	Музыкально-ритмическое воспитание /Ср/	1	15	ОПК-1.1 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.8	/Контр.раб./	1	0	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
<b>Раздел 2. Проведение занятий по гимнастике с использованием средств, методов и приемов двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</b>						
2.1	Методика проведения урока гимнастики: постановка задач и подбор средств для их решения /Лаб/	2	8	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.2	Методика проведения урока гимнастики: постановка задач и подбор средств для их решения /Ср/	2	10	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.3	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Лаб/	2	8	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.4	Методика проведения урока гимнастики: структура и содержание частей урока гимнастики /Ср/	2	10	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.5	Методика проведения урока гимнастики: дозировка, цель и задачи отдельных частей урока гимнастики /Лаб/	2	8	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.6	Методика проведения урока гимнастики: дозировка, цель и задачи отдельных частей урока гимнастики /Ср/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.7	Учебная практика по проведению урока гимнастики /Лаб/	2	8	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
2.8	Учебная практика по проведению урока гимнастики /Ср/	2	10	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

2.9	/Контр.раб./	2	0	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
2.10	/Зачёт/	2	0	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Зачёт
<b>Раздел 3. Раздел 3. Анализ эффективности двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья(Командно- гимнастическое троеборье "GYMTEAM")</b>						
3.1	Учебная практика по разработке комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности /Пр/	3	8	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.2	Учебная практика по разработке комплексов физических упражнений, направленных на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности /Ср/	3	2	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.3	Методика обучения акробатическим упражнениям /Пр/	3	6	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.4	Методика обучения акробатическим упражнениям /Ср/	3	2	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.5	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Пр/	3	6	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.6	Методика обучения групповым вольным упражнениям /Ср/	3	2	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.7	Методика обучения опорным прыжкам /Пр/	3	4	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	

3.8	Методика обучения опорным прыжкам /Ср/	3	2	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.9	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Пр/	3	8	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.10	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Ср/	3	5	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	
3.11	/Контр.раб./	3	0	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
3.12	Гимнастика с методикой преподавания /Экзамен/	3	27	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Экзамен

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Журавин М. Л., Меньшиков Н. К.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура	М.: Академия, 2010	20
Л1.2	Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б.	Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"	Ростов-на-Дону: Феникс, 2011	10
Л1.3	Журавин М. Л., Сайкина Е. Г.	Теория и методика гимнастики: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование" и "Педагогика"	Москва: Академия, 2012	10
Л1.4	Крючек Е. С., Терехина Р. Н.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник	Москва: Академия, 2012	10

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилук Т. А.	Гимнастика. Методика преподавания: Учебник	Минск: ООО "Новое знание", 2017, электронный ресурс	1

<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Стрельцов В. А., Стрельцова В. П., Алькова Т. Ю.	Методика обучения гимнастическим упражнениям: Методические указания	Сургут: Издательство СурГУ, 2002	92
ЛЗ.2	Стрельцов В. А., Кан Н. Б., Ярмиева Д. Н., Кутузова С. В.	Методика обучения гимнастическим упражнениям (женская программа): Методические рекомендации	Сургут: Издательство СурГУ, 2004	33
ЛЗ.3	Савиных Л. Е., Стрельцов В. А., Кан Н. Б., Григорьева Е. Г.	Содержание практических занятий по дисциплине "Гимнастика с методикой преподавания": методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2007	67
ЛЗ.4	Савиных Л. Е.	Средства повышения интереса к занятиям физическими упражнениями: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009	67
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	БД Сургутского государственного университета «Книги» <a href="http://www.lib.surgu.ru/abis.php">http://www.lib.surgu.ru/abis.php</a> :			
Э2	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>			
Э3	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a> :			
Э4	Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья <a href="http://lesgaft.spb.ru/632">http://lesgaft.spb.ru/632</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft World, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>			

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	Зал гимнастики, зал для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащен: гимнастический ковер, высокое бревно, низкое бревно, брусья (разновысокие и параллельные), снаряд для опорного прыжка, снаряд "Конь с ручками", перекладина, шведские стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, зеркала.
7.2	Технические средства обучения: магнитофон.