

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Декан социально-педагогического
факультета

Проректор по ОД


« 01 » 03 2024 г.



А.В. Иваненко
« 24 » 03 2024 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Гимнастика в адаптивной физической культуре»

Шифр и направление подготовки

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

Классификация (степень) выпускника

бакалавр

Профиль подготовки

Физическая реабилитация

Форма обучения

очная

Выпускающая кафедра
Кафедра-разработчик
рабочей программы

Кафедра физической культуры и спорта
Кафедра физической культуры и спорта

Год набора 2024

Семестр	Трудоемкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экзамен)
2	108/3	18	18	-	72	-	Зачет с оценкой
3	108/3	18	18	-	45	-	Экзамен (27)
Итого:	216/6	36	36	-	117	-	Зачет с оценкой/ Экзамен (27)

Сочи 2024 г.

Лист согласования рабочей программы «Гимнастика в адаптивной физической культуре»

Рабочую программу составила:

 Тумасян Ю.А., к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Зав. кафедрой  А.В. Полякова

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

Директор НОБ  Е.В. Онищенко

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и методического обеспечения  Васильченко В.В.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 202__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

подпись

ФИО

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Гимнастика в адаптивной физической культуре» является формирование специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, овладение техникой гимнастических упражнений, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков для обучения различных категорий населения.

Задачи дисциплины:

1. Овладение теоретическими знаниями в области гимнастики;
2. Овладение техникой и методикой обучения гимнастических упражнений;
3. Средствами и методами составления комплексов гимнастических упражнений, умение применять методические знания на практике;
4. Владеть приемами помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений.
5. Приобретение практического опыта в преподавании разделов гимнастики в общеобразовательной школе.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Гимнастика в адаптивной физической культуре» является дисциплиной обязательной части учебного плана

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
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	Легкая атлетика в адаптивной физической культуре Спортивные игры в адаптивной физической культуре Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту Подвижные игры в адаптивной физической культуре Частные методики адаптивной физической культуры Плавание в адаптивной физической культуре Ознакомительная практика
ОПК-3 Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	Теория и методика физической культуры Легкая атлетика в адаптивной физической культуре Спортивные игры в адаптивной физической культуре Подвижные игры в адаптивной физической культуре Частные методики адаптивной физической культуры Плавание в адаптивной физической культуре Ознакомительная практика

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенции)
--------------------------------	--	--

<p>ОПК-1</p> <p>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</p>	<p>ОПК-1.1 Демонстрирует знания о значении и видах гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта</p>	<p>Знать: значение и виды гимнастики как базовых видов спорта.</p> <p>Уметь: применять различные виды гимнастики в профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: навыками гимнастики при работе в сфере АФК.</p>
	<p>ОПК-1.2 Рассматривает воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми; осуществляет подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. физкультурно-массовых мероприятиях.</p>	<p>Знать: роль гимнастики в воспитании качеств личности реабилитанта.</p> <p>Уметь: применять воспитательные возможности занятий гимнастикой</p> <p>Владеть: навыками использования средств и методов гимнастики в воспитательных целях.</p>
	<p>ОПК-1.3 Применяет методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>Знать: методики развития физических качеств средствами гимнастики.</p> <p>Уметь: применять средства гимнастики при развитии физических качеств.</p> <p>Владеть: навыками использования средств и методов гимнастики при развитии физических качеств реабилитанта.</p>
<p>ОПК-3 Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>ОПК-3.1 Определяет психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья, показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки</p>	<p>Знать: психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья, показания и противопоказания средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки.</p> <p>Уметь: применять средства и методы в психофизической нагрузке.</p> <p>Владеть: методическими приемами при регулировании психофизической нагрузки.</p>
	<p>ОПК-3.2 Использует современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфере занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей психофизического развития</p>	<p>Знать: современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сферы занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей особенностей психофизического развития;</p> <p>Уметь: применять современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей в сфере АФК.</p> <p>Владеть: современными педагогическими технологиями по развитию когнитивных и двигательных сфер.</p>

	<p>ОПК-3.3 Имеет опыт применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья с учетом их индивидуальных особенностей психофизического развития.</p>	<p><i>Знать:</i> современные средства и методы когнитивного и двигательного развития занимающихся, с отклонениями в состоянии здоровья. <i>Уметь:</i> применять теоретические знания и практические умения при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития. <i>Владеть:</i> знаниями и умениями для использования современных средств и методов когнитивного и двигательного развития, занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.</p>
--	---	--

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (216 часов)

Таблица 3

№ темы	Наименование темы дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	12	2	2	-	8
2	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	12	2	2	-	8
3	Средства гимнастики и методика их проведения.	12	2	2	-	8
4	Характеристика строевых упражнений.	12	2	2	-	8
5	Характеристика прикладные упражнения.	12	2	2	-	8
6	Гимнастическая терминология. Правила сокращения.	12	2	2	-	8
7	Правила применения терминов в гимнастике	12	2	2	-	8
8	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание).	12	2	2	-	8
9	Обучение гимнастическим упражнениям (закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	12	2	2	-	8
	Зачет с оценкой		-	-	-	-
	ИТОГО:	108	18	18		72
1	ОРУ способы и методика их проведения.	12	2	2	-	5

	Правила записи О.Р.У. без предмета.					
2	Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	12	2	2	-	5
3	Общие основы техники гимнастических упражнений, методика и технология обучения.	12	2	2	-	5
4	Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	12	2	2	-	5
5	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой.	12	2	2	-	5
6	Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	12	2	2	-	5
7	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	12	2	2	-	5
8	Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	12	2	2	-	5
9	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).	12	2	2	-	5
Экзамен		27	-	-	-	-
ИТОГО:		108	18	18		45

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
-------	------------------------------	----------------------------

2 семестр		
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	Место и значение гимнастики в системе физического воспитания (определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике).
2	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	Виды гимнастики и их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.
3	Средства гимнастики и методика их проведения.	Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.
4	Характеристика строевых упражнений.	Значение гимнастической терминологии. Требования к терминам и способы их образования. Правила и формы записи гимнастических упражнений.
5	Характеристика прикладные упражнения.	Характеристика строевых упражнений и их классификация. Методы и методика обучения строевым упражнениям. Методические указания при проведении строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений.
6	Гимнастическая терминология. Правила сокращения.	Правила сокращений в гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Формы записи гимнастических упражнений.
7	Правила применения терминов в гимнастике	Требования, предъявляемые к терминологии. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
8	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание).	Задачи, решаемые при обучении гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
9	Обучение гимнастическим упражнениям (закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	Характеристика знаний, умений и навыков, как результата обучения в гимнастике. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
3 семестр		
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета.	Классификация ОРУ по анатомическому признаку и методической направленности; для формирования правильной осанки.
2	Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика	Технология проведения ОРУ раздельным, проходным, поточным

	совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	способами. Приемы исправления ошибок и оказания помощи при проведении ОРУ. Развитие физических качеств, средствами гимнастики.
3	Общие основы техники гимнастических упражнений, методика и технология обучения.	Классификация и характеристики гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. Определение технологии и методике обучения.
4	Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	Характеристика гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. Определение технологии и методике обучения.
5	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой.	Типы и структура урока гимнастики в школе. Задачи, средства, методические положения урока. Общая и моторная плотность урока Подготовка и проведение урока. Характеристика травм при занятиях физической культурой и спортом.
6	Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	Группы травматичности Причины травматизма и меры их предупреждения Роль страховки и помощи в предупреждении травм.
7	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Требования к планированию учебного материала по гимнастике в школе. Взаимосвязь основных документов планирования (программа, четвертной план-график, конспект урока).
8	Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	Методические требования к подготовительной, основной и заключительной частям урока. Нагрузка и плотность занятия, управление нагрузкой.
9	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).	Виды гимнастических залов и требования, предъявляемые к ним. Санитарно-гигиенические нормы. Снаряды и инвентарь: размеры, требования, размещение в зале. Требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма на занятиях.

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание занятия
-------	------------------------------	----------------------------

2 семестр		
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	Место и значение гимнастики в системе физического воспитания (определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике).
2	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики.	Виды гимнастики и их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.
3	Средства гимнастики и методика их проведения.	Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.
4	Характеристика строевых упражнений.	Значение гимнастической терминологии. Требования к терминам и способы их образования. Правила и формы записи гимнастических упражнений.
5	Характеристика прикладные упражнения.	Характеристика строевых упражнений и их классификация. Методы и методика обучения строевым упражнениям. Методические указания при проведении строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений.
6	Гимнастическая терминология. Правила сокращения.	Правила сокращений в гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Формы записи гимнастических упражнений.
7	Правила применения терминов в гимнастике	Требования, предъявляемые к терминологии. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
8	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание).	Задачи, решаемые при обучении гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
9	Обучение гимнастическим упражнениям (закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	Характеристика знаний, умений и навыков, как результата обучения в гимнастике. Методика обучения гимнастическим упражнениям.
3 семестр		
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета.	Классификация ОРУ по анатомическому признаку и методической направленности; для формирования правильной осанки.
2	Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	Технология проведения ОРУ отдельным, проходным, поточным способами. Приемы исправления ошибок и оказания помощи при проведении ОРУ. Развитие физических качеств, средствами гимнастики.
3	Общие основы техники	Классификация и характеристики

	гимнастический упражнений, методика и технология обучения.	гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. Определение технологии и методике обучения.
4	Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	Характеристика гимнастических упражнений на снарядах, опорных прыжков, акробатических упражнений. Определение технологии и методике обучения.
5	Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой.	Типы и структура урока гимнастики в школе Задачи, средства, методические положения урока. Общая и моторная плотность урока Подготовка и проведение урока. Характеристика травм при занятиях физической культурой и спортом.
6	Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	Группы травматичности Причины травматизма и меры их предупреждения Роль страховки и помощи в предупреждении травм.
7	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Требования к планированию учебного материала по гимнастике в школе. Взаимосвязь основных документов планирования (программа, четвертной план-график, конспект урока).
8	Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	Методические требования к подготовительной, основной и заключительной частям урока. Нагрузка и плотность занятия, управление нагрузкой.
9	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).	Виды гимнастических залов и требования, предъявляемые к ним. Санитарно-гигиенические нормы. Снаряды и инвентарь: размеры, требования, размещение в зале. Требования, предъявляемые к преподавателю и занимающимся в целях предупреждения травматизма на занятиях.

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы, дисциплины	Вид СРС
1	Гимнастика, как учебно-педагогическая и научная дисциплина.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; Самостоятельные занятия, приобретение необходимых знаний, умений и навыков. Тестирование.
2	Задачи и методические особенности гимнастики.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; Изучение

	Классификация видов гимнастики.	истории, теории и классификации видов гимнастики приобретение необходимых знаний, умений и навыков. Тестирование.
3	Средства гимнастики и методика их проведения.	Изучение вопросов лекции; теоретического материала по теме; Подготовка плана-конспекта для проведения занятия по гимнастике. Тестирование.
4	Характеристика строевых упражнений.	Изучение вопросов лекции; теоретического материала по теме. Подготовка к проведению строевых упражнений. Тестирование.
5	Характеристика прикладные упражнения.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; Подготовка к проведению прикладных упражнений. Тестирование.
6	Гимнастическая терминология. Правила сокращения.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к проведению упражнений с использованием гимнастической терминологии. Тестирование.
7	Правила применения терминов в гимнастике	Изучение гимнастической терминологии; Самостоятельные занятия, подготовка к проведению упражнений с использованием гимнастической терминологии. Тестирование.
8	Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание).	Изучение вопросов лекции; изучение техники выполнения гимнастических упражнений подготовка к проведению упражнений с использованием гимнастической терминологии, подготовка к зачету с оценкой. Тестирование.
9	Обучение гимнастическим упражнениям (закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений)	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; Самостоятельная подготовка к зачету с оценкой. Тестирование.
3 семестр		
1	ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи О.Р.У. без предмета.	Изучение вопросов лекции; теоретического материала по теме; подготовка к проведению ОРУ без предмета. Составление комплекса ОРУ. Тестирование.
2	Правила записи О.Р.У. с предметами. Методика совершенствования ОРУ. Физические качества и методы их развития в гимнастике.	Изучение вопросов лекции; теоретического материала по теме; подготовка к проведению ОРУ без предмета. Составление комплекса ОРУ и их совершенствование. Тестирование.
3	Общие основы техники гимнастический упражнений, методика и технология обучения.	Изучение темы лекции; составление план-конспекта по гимнастике. Тестирование.
4	Характеристика гимнастических упражнений и особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.	Изучение темы лекции; составление план-конспекта по гимнастике. Развитие физических качеств. Тестирование.
5	Урок гимнастики в школе (задачи, требования).	Изучение вопросов лекции; теоретического материала по темам; составление план-

	Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой.	конспекта по гимнастике, подготовка к экзамену. Тестирование.
6	Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по теме; Основные причины травматизма. Оказание первой помощи. Тестирование.
7	Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе.	Изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к проведению урока по гимнастике в школе. Тестирование.
8	Обучение приемам помощи и страховки. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь.	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; Самостоятельные занятия, подготовка к экзамену. Тестирование.
9	Гимнастические залы и оборудование для занятий гимнастикой. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).	Изучение теоретического материала по темам; подготовка к проведению урока по гимнастике в школе, подготовка к экзамену. Тестирование.

4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО

Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html> (дата обращения: 01.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 с. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70999.html> (дата обращения: 01.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70999>.

3. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. — 3-е изд. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html> (дата обращения: 01.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. —

ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html> (дата обращения: 01.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94691>.

4.2.2 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

№	Наименование Интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1.	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – . – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
2.	Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001 – . – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3.	Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL: https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
5.	Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL https://polpred.com/ (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6.	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 01.03.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7.	КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 01.03.2024). – Текст : электронный.

4.3 Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине;
- критерии оценивания;
- шкалы оценивания.

Вопросы к зачету с оценкой

1. Классификация видов гимнастики.
2. Гимнастика как учебная дисциплина. Цели. Задачи.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
6. Задачи и методические особенности гимнастики.
7. . Классификация ОРУ. Способы проведения ОРУ.
8. Правила записи общеразвивающих упражнений.
9. Правила составления комплексов. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.
10. Методика обучения и совершенствования ОРУ.
11. . ОРУ без предметов и запись (без предмета, с предметами (гимнастическая палка, гимнастическая стенка, скамейка, мячи)).
12. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
13. Методика совершенствования ОРУ.
14. Гимнастическая терминология. Положение рук, ног, туловища и движения ими
15. Правила сокращения спортивных терминов в гимнастике.
16. . Строевые упражнения. Построение и перестроение, применяемые в гимнастике.
17. Методика обучения строевым упражнениям в 1-11 классах
18. Прикладные упражнения.
19. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.

Вопросы к экзамену

1. Урок гимнастики в школе (задачи, требования).
2. Подготовительная, основная и заключительная части урока по гимнастике.
3. Обучение приемам страховки и помощи в гимнастике.
4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
6. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
7. Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники).
8. Характеристика статических упражнений.
9. Характеристика и значение вольных упражнений, методика обучения.
10. Техника выполнения основных упражнений на перекладине (махи, повороты, перевороты, обороты).
11. Характеристика опорных прыжков и методика обучения.
12. Техника и методика обучения упражнениям на бревне.
13. . Характеристика упражнений на мужских брусьях и методика обучения.
14. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед.
15. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад.
16. Техника выполнения и методика обучения кувырку в сторону.
17. Техника выполнения и методика обучения перевороту в сторону.
18. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках.
19. Техника выполнения и методика обучения упражнению мост.
20. Требование к составлению плана-конспекта урока гимнастики.
21. Виды ходьбы, подскоки, танцевальные шаги, выполняемые на бревне и методика обучения.
22. Повороты, прыжки, статические упражнения, разновидности соскоков, выполняемые на бревне и методика обучения.

Примерные критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:

Критерии оценки заданий на зачет:

- правильность освещения вопросов;
- свободное владение терминологией;
- аргументированность ответов;
- сформированность компетенций.

Критерии оценивания ответов на экзамене:

- полнота и правильность освещения вопросов билета;
- четкость, логичность изложения материала;
- правильное использование терминологии;
- наличие примеров из практики и их соответствие теоретическим положениям;
- качество ответов на дополнительные вопросы.

Шкалы оценивания:

Оценку «отлично» заслуживает обучающийся, твердо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, четкие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.

Оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.

Оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

Примерная шкала оценивания ответов обучающегося при проведении промежуточной аттестации по дисциплине (зачет с оценкой)

Зачтено с *«отлично»* заслуживает обучающийся, твердо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, четкие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.

Зачтено с *«хорошо»* заслуживает обучающийся, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.

Зачтено с *«удовлетворительно»* заслуживает обучающийся, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Не зачтено *«неудовлетворительно»* получает обучающийся, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Дисциплина предусматривает изучение истории, теории и методики игровой деятельности, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической работы в области физической культуры и спорта.

Первоочередное изучение теоретического материала развивает у студента способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по проведению и использованию спортивных и подвижных игр.

Практическая работа студента совершенствует приобретенные теоретические знания. Овладения средствами, методами и организационными формами обучения позволяет успешно использовать спортивные игры в целях гармоничного, физического и духовного развития человека, укрепления его здоровья, организации активного отдыха, спортивной подготовки, повышения работоспособности.

План-конспект упражнений и урока должен включать:

- Цель, задачи (образовательную, воспитательную, оздоровительную).
- Подготовительную, основную, заключительную части занятия.
- Содержание учебного материала, дозировку заданий, организационно-методические указания.
- Используемые на занятии оборудование и инвентарь.

Использование в план-конспекте рисунков-граффити позволит повысить моторную плотность занятия, обеспечить индивидуальный подход. Рисунки-граффити позволяют взаимозаменять и варьировать инвентарь, изменять организацию занимающихся.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету с оценкой/экзамену.

При подготовке к зачету с оценкой/экзамену, следует руководствоваться РПД. Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете с оценкой/экзамену, студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на зачете с оценкой/экзамене, студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Обучение в организации высшего образования предполагает наличие большого объема времени, отведенного для самостоятельной работы обучающихся. Для эффективного освоения дисциплины необходимо оптимальным образом организовать это время. Стоит учитывать динамику работоспособности в период рабочих циклов:

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины заключается в:

- углубленном изучении отдельных вопросов теоретической части дисциплины, выносимых полностью на самостоятельную проработку студента с использованием основной и дополнительной литературы;
- подготовке к практическим занятиям;
- подготовке к зачету/экзамену по дисциплине.

В учебном процессе выделено два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают: для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- использование компьютерной техники и Интернета и др., для закрепления и систематизации знаний;
- повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля; для формирования умений и навыков:

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.
2. Ответить на контрольные вопросы.
3. Рекомендуются дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.
4. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, защите контрольной работы, зачете, экзамене.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу преподавателем проводится инструктаж по выполнению заданий, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объём работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить при необходимости консультации за счёт общего бюджета времени.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объёма, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» используются следующие образовательные технологии обучения, которые классифицируются по видам учебной работы: лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа.

Лекция – это учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах,

стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

Для максимального усвоения дисциплины предлагается изложение лекционного материала с элементами обсуждения, а также с использованием графического сопровождения лекций (презентации на мультимедийном проекторе).

Практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения (использования таблиц, справочников и т.д.).

Самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины,

адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

5.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук;
- Пакеты ПО общего назначения. OS Microsoft Windows;
- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры;
- Комплект электронных презентаций/слайдов;
- Специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной.

Для практических занятий:

1. Спортивный зал: игровой.
2. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, мячи для японского мини-волейбола, туристские коврики, перекладина, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

3. Мультимедийные средства.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Гимнастика в адаптивной физической культуре»**

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

бакалавр

«Физическая реабилитация»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Гимнастика в адаптивной физической культуре»

обязательная

очная

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	6/216
Цель изучения дисциплины	Формирование специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, овладение техникой гимнастических упражнений, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков для обучения различных категорий населения
Содержание дисциплины	Задачи и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Средства и методы гимнастики. Гимнастическая терминология. Характеристика строевых упражнений. Характеристика прикладных упражнений. ОРУ способы и методика их проведения. Правила записи. Основы техники и методика обучения гимнастическим упражнениям. Особенности планирования и проведения урока по гимнастике в школе. Залы и оборудование для занятий гимнастикой. Страховка и помощь для предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Урок гимнастики в школе (задачи, требования). Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-1, ОПК-3
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>ОПК-1.1 Демонстрирует знания о значении и видах гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта</p> <p>ОПК-1.2 Рассматривает воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми; осуществляет подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>ОПК-1.3 Применяет методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью</p>

	<p>и ограниченными возможностями здоровья, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ОПК-3.1 Определяет психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья, показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки</p> <p>ОПК-3.2 Использует современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфере занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей психофизического развития</p> <p>ОПК-3.3 Имеет опыт применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья с учетом их индивидуальных особенностей психофизического развития.</p>
Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	<p>Легкая атлетика в адаптивной физической культуре</p> <p>Спортивные игры в адаптивной физической культуре</p> <p>Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение занятий по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту</p> <p>Подвижные игры в адаптивной физической культуре</p> <p>Частные методики адаптивной физической культуры</p> <p>Плавание в адаптивной физической культуре</p> <p>Ознакомительная практика</p>
Образовательные технологии	<p>Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа.</p>
Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	<p>Зачет с оценкой, экзамен</p>