Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 07.06.2023 12:58:54
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ"

Прикладные виды гимнастики **

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**Физического воспитания и спорта**
Учебный план	ФФКС-б23Фз(4г6м) Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**заочная**
Общая трудоемкость	**3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты с оценкой 9
аудиторные занятия	12	
самостоятельная работа	92	
часов на контроль	4	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**9(5.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

Кудинов Степан Иванович

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Прикладные виды гимнастики **

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 28.10.2022 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 27.09.2022 г. № 2

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП

___ _____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся теоретической и практической профессиональной подготовки в области теории и методики основной гимнастики.

Задачи изучения дисциплины: обучить пониманию специфики дисциплины, теории направлений прикладных видов гимнастики: массово-оздоровительного и спортивного; способствовать формированию профессиональных умений в области прикладных видов гимнастики; обучить обучающихся новым видам движений обогатить занимающихся двигательным опытом; развивать двигательные психические способности, необходимые для успешного овладения упражнениями прикладными видами гимнастики различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными умениями и навыками.

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале дисциплин:	
Анатомия человека	
Физиология человека	
Педагогика	
Психология	
Теория и методика гимнастики	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Производственная практика (преддипломная практика)	

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

ОПК-3. 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

ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Знает:
терминологию применяемую в прикладных видах гимнастики;
средства прикладных видов гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
основы обучения прикладным упражнениям.

ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Умеет:
показывать правильное выполнение упражнений прикладных видов гимнастики;
использовать средства прикладных видов гимнастики для проведения и развития физических качеств;
оценивать качество выполнения прикладных упражнений и определять ошибки в технике.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Прикладные виды гимнастики (ПВГ)			
1.1	Гимнастика на производстве. Профессионально-прикладная гимнастика (ППГ) /Лек/	9	2	1
1.2	Основы предупреждения травматизма, решения гигиенических задач. Средства и методы профессионально-прикладной гимнастики. Средства и методы СПГ. /Пр/	9	2	1
1.3	История становления прикладных видов гимнастики /Ср/	9	16	0
1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	9	16	0
1.5	Спортивно-прикладная гимнастика (СПГ). Военно-прикладная гимнастика /Лек/	9	2	1
1.6	Физическая подготовка военнослужащих различных родов войск. Организация производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений вводной гимнастики /Пр/	9	2	0
1.7	Методы развити физических способностей в СПГ /Ср/	9	15	0
1.8	Средства и методы военно-прикладной гимнастики /Ср/	9	15	0

1.9	Разработка и написание планов проведения видов ППГ /Ср/	9	15	0
1.10	Методика проведения тренировочных занятий в СПГ. Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах /Пр/	9	2	0
1.11	Написание конспекта занятия по ОФП и СФП в своем виде спорта /Ср/	9	15	1
1.12	Лечебная гимнастика как одно из средств ЛФК. Проведение комплексов упражнений для разных видов ПВГ. Анализ техники выполнения упражнений ПВГ /Пр/	9	2	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

9 семестр, 2 лекции, 4 практических занятия

Раздел 1. Прикладные виды гимнастики (ПВГ)

Лекция № 1 (2 часа)

Гимнастика на производстве. Профессионально-прикладная гимнастика (ППГ)

Вопросы:
1. Цели и задачи гимнастики на производстве.
2. Средства и методы производственной гимнастики.
3. Особенности трудовых операций на производстве.
4. Цели и задачи гимнастики на производстве.
5. Средства и методы производственной гимнастики.
6. Производственная гимнастика. Вводная гимнастика.

Задание:
1.Подготовить конспект по теме лекции

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Основы предупреждения травматизма, решения гигиенических задач

Вопросы:
1. Для чего необходима общая и и специальная разминка до выполнения гимнастических упражнений?
2.Что является причиной болевых ощущений?
3. Какие гигиенические условия надо соблюдать при занятиях гимнастикой на производсте?

Задание:
1. Составить комплекс упражнений для разминки.

Средства и методы профессионально-прикладной гимнастики

Вопросы:
1. Какие средства необходимо использовать в зависимости от специфики труда? Примеры.
2. Что можно использовать для повышения общей физической подготовки?
3. Какие виды спорта помогают решать задачи специальной физической подготовки?
4. Перечислите методы обучения, используемые в профессионально-прикладной гимнастике.

Задания:
1. Составте комплекс упражнений для ОФП.
2. Составте комплекс упражнений для СФП.

Средства и методы СПГ

Вопросы:
1. Какие физические качества являются наиболее важными в вашем виде спорта? Примеры.

Задания:
1. Составьте комплекс упражнений, входящих в разминку по своему виду спорта.
2. Разработать комплекс упражнений для развития физических качеств в своем виде спорта.

Лекция № 2 (2 часа)

Спортивно-прикладная гимнастика (СПГ). Военно-прикладная гимнастика

Вопросы:
1.Цели и задачи спортивно-прикладнойгимнастики.
2.Средства и методы СПГ.
3.Развитие и совершенствование ОФП и СФП средствами СПГ.

Задание:
1.Подготовить конспект по теме лекции.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Физическая подготовка военнослужащих различных родов войск

Вопросы:
1. Какие задачи решаются с помощью военно-прикладной гимнастики?
2. Характеристика средст и методов военн-прикладной гимнастики. Примеры.

Задания:
1. Составить комплекс для повышения боеспособности личного состава солдат и офицеров.

Организация производственной гимнастики

Задания:
1. Составить план-конспект занятия производственной гимнастики.
2. Подготовить доклад по вопросам организации производственной гимнастики.

Составление комплексов упражнений вводной гимнастики

Вопросы:
1. Какие физические качества необходимо развивать различным специалистам в зависимости от условий работы? Примеры.
Задания:
1. Составить комплекы упражнений для специалистов умственного труда.
2. Составить комплекы упражнений для рабочих выполняющих большую физичекую нагрузку..

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Методика проведения тренировочных занятий в СПГ

Вопросы:
1. Составить копплекс упражнений для развития координационных способностей.
Задание:
1.Подготовка конспекта тренировочного занятия по виду спорта.

Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах

Вопросы:
1.Техникавыполнения гимнастических упражнений.
2.Анализ техники упражнений на снарядах.
3.Совершенствование техники выполнения в акробатических упражнениях, на снарядах.
Задание:
1.Описание технических ошибок при выполнении гимнастических упражнений.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Лечебная гимнастика как одно из средств ЛФК

Вопросы:
1.Применение гимнастических упражнений в ЛФК.
2.Средства и методы гимнастики в ЛФК.
3.Составление комплексов упражнений на осанку.
Задание:
1.Подготовка комплексов гимнастических упражнений для профилактики осанки и плоскостопия.

Проведение комплексов упражнений для разных видов ПВГ

Вопросы:
1.Применение гимнастических упражнений в различных видах труда.
2.Средства и методы производственной гимнастики
3.Совершенствование физических способностей рабочих и служащих.
Задание:
1.Подготовка конспексов производственной гимнастики

Анализ техники выполнения упражнений ПВГ

Задания:
1. Провести анализ техники выполнения акробатических упражнений на группе.
2. Провести анализ техники выполнения упражнений в висах и упорах на группе.
3. Провести анализ техники выполнения опорных прыжков на группе.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	История становления прикладных видов гимнастики	**Учить материал лекций и в учебниках:** Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред.М.Л. Журавина,Н.К. Меньшикова.: Изд. центр «Академия», 2016.-448 с.	Письменная проверочная работа
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Учить материал лекций и в учебниках:** Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред.М.Л. Журавина,Н.К. Меньшикова.: Изд. центр «Академия», 2016.-448 с.	Письменная проверочная работа
3	Методы развити физических способностей в СПГ	**Учить материал лекций и в учебниках:** Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред.М.Л. Журавина,Н.К. Меньшикова.: Изд. центр «Академия», 2016.-448 с.	Письменная проверочная работа
4	Средства и методы военно-прикладной гимнастики	**Учить материал лекций и в учебниках:** Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред.М.Л. Журавина,Н.К. Меньшикова.: Изд. центр «Академия», 2016.-448 с.	Комплексы упражнений по физической подготовке военнослужкщих
5	Разработка и написание планов проведения видов ППГ	**Учить материал лекций и в учебниках:** Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред.М.Л.	Конспекты, комплексы упражнений по прикадным видам гимнастики

		Журавина,Н.К. Меньшикова.: Изд. центр «Академия», 2016.-448 с.	
6	Написание конспекта занятия по ОФП и СФП в своем виде спорта	**Учить материал лекций и в учебниках:** Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред.М.Л. Журавина,Н.К. Меньшикова.: Изд. центр «Академия», 2016.-448 с.	Конспекты

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	История становления прикладных видов гимнастики История становления	Поиск и подбор информации и (или)написание реферата	Реферат

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Данилова Е.Н. Вышедко А.М. Сабинин Л.Т. Морозов А.В.	Современные аспекты атлетической гимнастики. Монография https://www.iprbookshop.ru/84127.html	Сибирский федеральный университет, 2018

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Поздеева Е.А. Алаева Л.С.	Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие https://www.iprbookshop.ru/74279.html	Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «IPR BOOKS»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы. Оснащенность: Набор учебной мебели, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование.
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, лабораторных занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал гимнастики. Оснащенность: Бревно гимнастическое-2шт., Брусья женские, Брусья мужские, Конь гимнастический-3шт., Мостик гимнастический-1шт., Мостик гимнастический 3-х пружинный-3шт., Козел-4шт., Канат-2шт., Маты гимнастические, Борцовский ковер

7.3	Помещение для хранения и профилактического оборудования учебного оборудования.
7.4	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Прикладные виды гимнастики»

Курс 5 Семестр 9

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Прикладные виды гимнастики (ПВГ)»			
Текущий контроль по разделу:		26	40
1	Аудиторная работа	10	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	10	20
Контрольное мероприятие по разделу			
Промежуточный контроль		56	100
Промежуточная аттестация			
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Прикладные виды гимнастики (ПВГ)»			
1	Аудиторная работа	Конспектирование лекционного материала и информационных материалов 20 баллов	Темы: Гимнастика на производстве. Профессионально-прикладная гимнастика (ППГ) Основы предупреждения травматизма, решения гигиенических задач Средства и методы профессионально-прикладной гимнастики Спортивно-прикладная гимнастика (СПГ). Военно-прикладная гимнастика Средства и методы СПГ Физическая подготовка военнослужащих различных родов войск Организация производственной гимнастики Составление комплексов упражнений вводной гимнастики Методика проведения тренировочных занятий в СПГ Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах Лечебная гимнастика как одно из средств ЛФК Проведение комплексов упражнений для разных видов ПВГ Анализ техники выполнения упражнений ПВГ Образовательные результаты: Знает: терминологию применяемую в прикладных видах гимнастики; средства прикладных видов гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения прикладным упражнениям. Умеет: показывать правильное выполнение упражнений прикладных видов гимнастики; использовать средства прикладных видов гимнастики для проведения и развития физических качеств; оценивать качество выполнения прикладных упражнений и определять ошибки в технике.

2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Написание конспекта занятия по ОФП и СФП в своем виде спорта. Составление комплексов производственной гимнастики. Разработка и написание планов проведения видов ППГ. Реферат: «Физическая подготовка военнослужащих различных родов войск» Написание конспекта занятия по ОФП и СФП в свем виде спорта 40 баллов	Темы: История становления прикладных видов гимнастики Профессионально-прикладная физическая подготовка Методы развити физических способностей в СПГ Средства и методы военно-прикладной гимнастики Разработка и написание планов проведения видов ППГ Написание конспекта занятия по ОФП и СФП в своем виде спорта Образовательные результаты: Умеет: показывать правильное выполнение упражнений прикладных видов гимнастики; использовать средства прикладных видов гимнастики для проведения и развития физических качеств; оценивать качество выполнения прикладных упражнений и определять ошибки в технике.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Реферат: «История становления прикладных видов гимнастики» 10 баллов	Темы: История становления прикладных видов гимнастики Профессионально-прикладная физическая подготовка Методы развити физических способностей в СПГ Средства и методы военно-прикладной гимнастики Разработка и написание планов проведения видов ППГ Написание конспекта занятия по ОФП и СФП в своем виде спорта Образовательные результаты: Знает: терминологию применяемую в прикладных видах гимнастики; средства прикладных видов гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения прикладным упражнениям. Умеет: показывать правильное выполнение упражнений прикладных видов гимнастики; использовать средства прикладных видов гимнастики для проведения и развития физических качеств; оценивать качество выполнения прикладных упражнений и определять ошибки в технике.
Контрольное мероприятие по разделу		Контрольная работа: Составить комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координациоых пособостей с ипользованием гимнастических упражнений. Три комплекса по 10 упражнений с учетом определенного возраста занимающихся. 30 баллов	Темы: Упражнения для развития силы. Развитие подвижности в суставах. Особенности развития координационных способностей. Образовательные результаты: Умеет: показывать правильное выполнение упражнений прикладных видов гимнастики; использовать средства прикладных видов гимнастики для проведения и развития физических качеств; оценивать качество выполнения прикладных упражнений и определять ошибки в технике.
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	