Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.08.2024 12:15:56
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-б24Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 80

Виды контроля в семестрах:
зачеты 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**7(4.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	24	24	24	24
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	80	80	80	80
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 26.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.06.2024 г. № 11

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 возможности 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/	7	2	0
1.2	Основы предупреждения травматизма, решения гигиенических задач /Пр/	7	2	0
1.3	История становления прикладных видов гимнастики /Ср/	7	10	0
1.4	Средства и методы профессионально-прикладной гимнастики /Пр/	7	2	0
1.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	7	10	0
1.6	Спортивно-прикладная гимнастика (СПГ). Военно-прикладная гимнастика /Лек/	7	2	0
1.7	Средства и методы СПГ /Пр/	7	2	0
1.8	Методы развити физических способностей в СПГ /Ср/	7	15	0
1.9	Физическая подготовка военнослужащих различных родов войск /Пр/	7	2	0
1.10	Средства и методы военно-прикладной гимнастики /Ср/	7	15	0
1.11	Организация производственной гимнастики /Пр/	7	2	0
1.12	Составление комплексов упражнений вводной гимнастики /Пр/	7	4	1
1.13	Разработка и написание планов проведения видов ППГ /Ср/	7	15	0

1.14	Методика проведения тренировочных занятий в СПГ /Пр/	7	2	0
1.15	Написание конспекта занятия по ОФП и СФП в своем виде спорта /Ср/	7	15	1
1.16	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах /Пр/	7	2	2
1.17	Лечебная гимнастика как одно из средств ЛФК /Пр/	7	2	0
1.18	Проведение комплексов упражнений для разных видов ПВГ /Пр/	7	2	1
1.19	Анализ техники выполнения упражнений ПВГ /Пр/	7	2	1

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

7 семестр, 2 лекции, 12 практических занятий

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.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

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.

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 № 3 (2 часа)

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.

Практическое занятие № 4 (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.

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Организация производственной гимнастики

Задания:

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

Практические занятия № 6-7 (4 часа)

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 № 8 (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.

Практическое занятие № 9 (2 часа)

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 № 10 (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.

Практическое занятие № 11 (2 часа)

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

Практическое занятие № 12 (2 часа)

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. Журавина,Н.К. Меньшикова.: Изд. центр «Академия», 2016.- 448 с.	Конспекты, комплексы упражнений по прикадным видам гимнастики
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	Ерёмина, Л. В.	Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л. В. Ерёмина ; Кафедра физической культуры. –. 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926	Челябинск : Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2011

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Денисенко В. С. Петрякова В. Г.	Атлетическая гимнастика : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 49.03.01 Физическая культура : практикум : [16+] / сост. ; Северо-Кавказский федеральный университет. –. – 108 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712177	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021

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).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- 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 4 Семестр 7

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 возможности 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 возможности 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	