

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика
-------------------------	---

Направление подготовки	49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2023

Всего ЗЕТ	5
Всего часов	180
Из них	
Контактная работа по видам занятий:	54
лекции	14
практические занятия	36
контроль самостоятельной работы	4
Самостоятельная работа	90
Промежуточная аттестация:	
контроль	36
экзамен	1 семестр

г. Ставрополь, 2023г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетенций, в области гимнастической методики для решения профессиональных задач.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного прохождения учебных и производственных практик.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.Инструктор-методист по адаптивной физической культуре 05.004, утв. Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации, от 2 апреля 2019 г. № 197н

2.Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере 03.007, утв. Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации, от 18 июня 2020 г. № 352н

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ПК-2 Способен осуществлять методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями			
ПК – 2.1 – разрабатывает программы по видам АФК	Структуру ресурсного обеспечения реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Обосновывать применение гимнастических упражнений как основное средство физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач.	Определения уровня двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
ПК 2.2 – разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий,	Средства в области гимнастики	Обучить двигательным действиям и развить физические качества у различных	Владеет навыком использования методик при обучения лиц с отклонениями в

направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций;		категорий людей посредством гимнастических упражнений.	состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами гимнастики
ПК 2.3 – оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий;	Методы в области гимнастики	Рационально применять методики гимнастической направленности	Проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятия по выделяемым видам гимнастики
ПК-3 Способен осуществлять реабилитационные мероприятия, соответствующие потребностям здоровья уязвимым категориям населения, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности			
ПК-3.1-разрабатывает реабилитационные мероприятия для различных нозологических групп;	Структуру ресурсного обеспечения реализации лечебной гимнастики	Подбирает методы и формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий в учреждениях образования как специального, так и массового.	Составления методик лечебной гимнастики и обучение применения дозировки в зависимости от состояния психофизического здоровья больного.
ПК-3.2-разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности	Средства физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Организовывать физическую реабилитацию в лечебно-профилактических учреждениях системы здравоохранения.	Проведения занятий лечебной гимнастики в учреждениях системы здравоохранения с различными нозологическими группами.
ПК-3.3-оценивает социальную безопасность уязвимых категорий населения.	Аспекты, связанные с обучением основам ЗОЖ, и оздоровления с приоритетным осуществлением профилактических и оздоровительных мероприятий по лечебной гимнастике.	Разрабатывать профилактические и оздоровительные мероприятия по лечебной гимнастике с целью адаптации уровня и качества жизни	Применения знаний в формировании ценностных ориентаций в области гимнастики и прогнозирования результатов социальной безопасности уязвимых категорий населения.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Се- местр	Наименование разделов дисциплины		Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
			Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
2	Раздел 1. Гимнастика как учебная и научная дисциплина		4							10
2	Раздел 2. История развития гимнастики		2							10
2	Раздел 3. Гимнастическая терминология: ее значение и краткая история развития		8							10
2	Раздел 4. Строевые упражнения			6						10
2	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения			8						10
2	Раздел 6. Прикладные упражнения			6						10
	Раздел 7. Акробатика			6						10
2	Раздел 8. Упражнения на бревне			4						10
2	Раздел 9. Упражнения художественной и ритмической гимнастики			6				4		10
2	Промежуточная аттестация: экзамен								36	
2	Итого по дисциплине:		14	36				4	36	90
	Часов	180	Зач. Ед. 5					50		
	Объём профессиональной практической подготовки		0 час/ 0%					0 час/ 0%		
	Объём профессионально направленной подготовки		6 час/ 33,00%					141 час/ 92%		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов дисциплины	Краткое содержание разделов и тем
<i>1 семестр</i>		
ПК – 2.1	Раздел 1. Гимнастика как учебная и научная дисциплина	<i>Тема. Гимнастика как педагогическая дисциплина</i> Особенности научно-исследовательской и научно-методической работы по всем изучаемым темам. Гимнастические упражнения как самостоятельные виды гимнастики. Лекция-дискуссия. Анализ кейс задач с применения ОРУ, элементов ритмической гимнастики без предметов и с предметами
ПК-2.1	Раздел 2. История развития гимнастики	<i>Тема. Гимнастика в Новое время и становление</i> отечественной системы спортивной гимнастики Гимнастика у древних народов. Гимнастика в эпоху Возрождения. Гимнастика в Новое время и становление отечественной системы спортивной гимнастики.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3	Раздел 3. Гимнастическая терминология: ее значение и краткая история развития	<i>Тема. Правила применения терминов и правила сокращения.</i> Обзор развития гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила сокращенного описания упражнений. Форма записи упражнений: обобщения, конкретная, сокращенная, графическая. Терминология записи ОРУ. Основные группы: общие и конкретные. Правила сокращения. Правила исключения некоторых терминов. Формы и типы записи упражнений. Правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики. Лекция-дискуссия
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 4. Строевые упражнения	<i>Тема. Строевые приемы и перестроения</i> Основные понятия. Разучивание строевых приемов. Расчет группы, повороты на месте и в движении и т.д. Перестроения.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 5. Общеразвивающие упражнения	<i>Тема. Общеразвивающие упражнения</i> ОРУ в парах. Перестроение. Комплекс упражнений в смешанных висах, упорах на стенке и у стенки. Методика выполнения упражнений со скамейкой. Изучение методики упражнений с гантелями. Изучение методики упражнений с набивными мячами. Изучение методики элементов ритмической гимнастики.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2	Раздел 6. Прикладные упражнения	<i>Тема. Прикладные упражнения</i> Разучивание видов ходьбы, бега. Классификация лазания. Метание. Изучение способов поднимания и переноса груза. Изучение способов переползания. Изучение прыжков. Изучение равновесий

ПКО-3.3		
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 7. Акробатика	<i>Тема. Обучение основным акробатическим упражнениям</i> Изучение переворотов и вращений, силовых и вольных упражнений, стоек, поддержек и равновесий. Изучение групповых упражнений для юношей и девушек. Вращательные, балансовые и бросковые упражнения, перекаты, кувырки, перевороты, виды стоек, мост.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 8. Упражнения на бревне	<i>Тема. Упражнения на бревне</i> Изучение вскоков, статических упражнений на бревне, комбинационных передвижений, танцевальных шагов, поворотов, прыжков простых соскоков.
ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3	Раздел 9. Упражнения художественной и ритмической гимнастики	<i>Тема. Элементы художественной гимнастики</i> Изучение разновидностей шагов, «Волны» и волнообразные движения, махи, взмахи, равновесия, повороты, прыжки. Изучение элементов балльных и народных танцев. Упражнения с предметами. Изучение комплекса ритмических танцев с музыкальным сопровождением. Учебно-тренировочный тренинг.

5.2. Лекции

№ раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения
<i>1 семестр</i>				
1. Раздел 1. Гимнастика как учебная и научная дисциплина				
1	Тема 1. Гимнастика как педагогическая дисциплина	2	1.Гимнастика как педагогическая дисциплина. 2.Дискуссия на предмет содержания, теории, методов преподавания, области научных исследований. 3.Специфические средства и методы физического воспитания занимающихся. 4.Гимнастические упражнения как самостоятельные виды гимнастики.	ДОТ
2	Тема 2. Научно-исследовательская научно-методическая работа	2	1.Оздоровительная гимнастика: гигиеническая, вводная, физкультминутка, лечебная и ритмическая. 2.Образовательно-развивающая гимнастика. 3.Спортивные виды гимнастики	ДОТ
Раздел 2. История развития гимнастики				
2	Тема 3. Гимнастика в Новое время и становление отечественной системы	2	1.Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем. 2.Значение и место гимнастики	ДОТ

	спортивной гимнастики		в системе физического воспитания и в Единой спортивной классификации. 3.Гимнастика в общеобразовательных школах, училищах.	
Раздел 3. Гимнастическая терминология: ее значение и краткая история развития				
3	Тема 4. Правила применения терминов и правила сокращения	2	1.Обзор развития гимнастической терминологии. 2.Требования, предъявляемые к терминологии. 3.Правила сокращенного описания упражнений. 4.Форма записи упражнений: обобщения, конкретная, сокращенная, графическая. 5.Терминология записи ОРУ.	ДОТ
3	Тема 5. Запись гимнастических упражнений	2	1.Правила записи ОРУ. 2.Терминология и правила записи упражнений.	ДОТ
3	Тема 6. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	2	1.Техника гимнастических упражнений. 2.Специфические особенности работы двигательного аппарата в овладении гимнастическими упражнениями. 3.Основы обучения гимнастическим упражнениям. 4.Три этапа обучения гимнастическим упражнениям. 5.Принципы дидактики. 6.Методы, приемы и условия обучения.	ДОТ
3	Тема 7. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2	1.Причины возникновения травм. 2.Правила оказания первой помощи при типичных травмах. 3.Виды страховки и физической помощи. Обучение студентов приемам страховки и помощи.	ДОТ
	Всего часов	14		

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ ПНП)
Раздел 4. Строевые упражнения					
5	Тема 1. Строевые приемы и перестроения	6	1.Строевые приемы. 2.Расчет строя. Повороты на месте и в движении направо, налево и кругом. 3.Перестроения		ПНП
Раздел 5. Общеразвивающие упражнения					
6	Тема 2. Общеразвивающие упражнения	8	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения с партнером. 3.Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов. 4.Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. 5.Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. 6.Общеразвивающие упражнения с гантелями; с гимнастическими палками; с набивным мячом. 7.Общеразвивающие упражнения с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов и с предметами.		ПНП
Раздел 6. Прикладные упражнения					
7	Тема 3. Прикладные упражнения	6	1. Лазание по гимнастической лестнице. 2. Лазание по канату. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Лазание по гимнастической		ПП

			скамейке. 5.Игровое проектирование с помощью методов и приемов, лазания по гимнастической лестнице. 6.Упражнения в метании и ловле. 7.Упражнения в поднимании и переносе груза. 8.Упражнения в переползании. 9.Простые прыжки. 10.Упражнения в равновесии		
Раздел 7. Акробатика					
8	Тема 4. Обучение основным акробатическим упражнениям	6	1.Простейшие упражнения. 2.Перевороты: в сторону. 3.Акробатические хваты. 4.Обучение основным акробатическим упражнениям. 5.Стойки: на лопатках. 6.Мост. 7.Равновесия 8.Учебно-тренировочный тренинг со студентами, развивающий гибкость		ПНП
Раздел 8. Упражнения на бревне					
9	Тема 5. Упражнения на бревне	4	1.Передвижение по снаряду. 2.Обучение техники движений на полу: вскоки; статические положения; передвижения, повороты 3.Повороты: на носках на 90° и 180°. 4.Прыжки. 5.Соскоки.		ПНП
Раздел 9. Упражнения художественной и ритмической гимнастики					
10	Тема 6. Элементы художественной	6	1.Разновидности шагов и бега,		ПНП

	гимнастики		пружинные движения, «волны» и волнообразные движения, махи и взмахи 2.Разновидности равновесия, повороты, прыжки. 3.Разновидности элементы народных и бальных танцев, упражнения с предметами 4.Учебно-тренировочный тренинг		
	Всего часов	36			12

5.7. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся / контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Тема 1. Гимнастика как педагогическая дисциплина	Подготовка к собеседованию «Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике» (ПНП)	Собеседование	10/5	ПК – 2.1
Тема 2. Гимнастика в Новое время и становление отечественной системы спортивной гимнастики	Подготовка к собеседованию «Становление отечественной системы спортивной гимнастики» (ПНП)	Собеседование	10/5	ПК – 2.1
Тема 3. Правила применения терминов и правила сокращения	Подготовка доклада «Правила гимнастической терминологии», «Запись гимнастических упражнений» (ПНП)	Собеседование	10/5	ПК-2.1
Тема 1. Строевые приемы и перестроения	Подготовка к тестированию (ПНП)	Письменное тестирование	10/10	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3

Тема 2. Общеразвивающие упражнения	Подготовка к тестированию (ПНП)	Письменное тестирование	10/10	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 3. Прикладные упражнения.	Подготовка к тестированию (ПП)	Письменное тестирование	10/10	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 4. Обучение основным акробатическим упражнениям	Разработка комплекса ОРУ из 7-10 упражнений (ПНП)	Индивидуальное задание	10/10	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 5. Упражнения на бревне	Разработка комплекса и расчета на 16 и 32 счета (ПНП)	Индивидуальное задание	10/5	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3 ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Тема 6. Элементы художественной гимнастики	Разработка комплекса из 7-10 упражнений художественной гимнастики (ПНП)	Индивидуальное задание	10/10	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК 2.3
	Контроль	Индивидуальное задание	4/-	ПКО-3.1 ПКО-3.2 ПКО-3.3
Промежуточная аттестация:				
контрольная работа				
Всего часов			90/70	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине БВДД: «Гимнастика».
2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине БВДД: «Гимнастика».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине БВДД: «Гимнастика».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ПКО-2	ПК-2.1	1	начальный
	ПК-2.2	1	начальный
	ПК 2.3	1	начальный
ПКО-3	ПКО-3.1	1	начальный
	ПКО-3.2	1	начальный
	ПКО-3.3	1	начальный

7.2 Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ПК-2:

Способен осуществлять методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья

Индикатор ПК – 2.1 – разрабатывает программы по видам АФК

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Структуру ресурсного обеспечения реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1.Характеризует гимнастику как педагогическую дисциплину. 2. Раскрывает сущность понятий на предмет содержания, теории, методов преподавания, области научных исследований в гимнастике.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
	Обосновывать применение гимнастических упражнений как основное средство физической культуры для решения, оздоровительных, воспитательных, образовательных задач.	Использует специфические средства и методы в гимнастике.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
	Определения уровня двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в	Выделяет гимнастические упражнения как самостоятельные виды гимнастики. Выполняет двигательные действия и оценивает физические качества	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

	состоянии здоровья.	посредством гимнастических упражнений		
--	---------------------	---------------------------------------	--	--

Индикатор ПК 2.2 – разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Средства в области гимнастики	1.Описывает средства развития двигательных качеств в учебном процессе	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Умеет	Обучить двигательным действиям и развить физические качества у различных категорий людей посредством гимнастических упражнений.	Использует специфическую гимнастическую терминологию у различных категорий людей посредством гимнастических упражнений.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Владеет навыком	Владеет навыком использования методик при обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами гимнастики	Самостоятельно применяет методики лечебной гимнастики средствами гимнастических упражнений, решая оздоровительные, воспитательные, образовательные задач.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

Индикатор ПК 2.3 – оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Методы в области гимнастики	1.Объясняет особенности применения методов на занятиях гимнастикой	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Умеет	Рационально применять методики гимнастической направленности	Демонстрирует правильное применение дозировки гимнастических упражнений, методов и приемов на занятиях гимнастикой.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Владеет	Проведения занятий и	Самостоятельно разрабатывает	Тестирование	Тестирование

	физкультурно-спортивных мероприятия по выделяемым видам гимнастики	алгоритм занятия по теме физкультурно-спортивного мероприятия по выделяемым видам гимнастики.	Собеседование Практическое задание	Собеседование Практическое задание
--	--	---	---------------------------------------	---------------------------------------

Компетенция ПК-3:

Способен осуществлять реабилитационные мероприятия, соответствующие потребностям здоровья уязвимым категориям населения, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности

Индикатор ПКО-3.1-разрабатывает реабилитационные мероприятия для различных нозологических групп;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Структуру ресурсного обеспечения реализации лечебной гимнастики	Описывает методики адаптивной физической культуры, применяемые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Умеет	Подбирает методы и формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий в учреждениях образования как специального, так и массового.	Показывает специфические знания при правильной организации занятий.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Владет навыком	Составления методик лечебной гимнастики и обучение применения дозировки в зависимости от состояния психофизического здоровья больного.	Оценивает прикладное значение полученных знаний по гимнастике диагностическими методами.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

Индикатор ПК-3.2-разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Средства физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями	Раскрывает сущность понятий «реабилитация», «двигательная реабилитация», «физическая реабилитация», «средства	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

	здоровья.	физической реабилитации».		
Умеет	Организовывать физическую реабилитацию в лечебно-профилактических учреждениях системы здравоохранения.	Самостоятельно разрабатывает планы проведения занятий физической реабилитации в лечебно-профилактических учреждениях системы здравоохранения	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Владеет навыком	Проведения занятий лечебной гимнастики в учреждениях системы здравоохранения с различными нозологическими группами.	Проводит занятие физической реабилитации в соответствии с разработанным алгоритмом.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

Индикатор ПКО-3.3-оценивает социальную безопасность уязвимых категорий населения.

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Аспекты, связанные с обучением основам ЗОЖ, и оздоровления с приоритетным осуществлением профилактических и оздоровительных мероприятий по лечебной гимнастике.	Перечисляет основные ресурсы, необходимые для реализации оздоровительных мероприятий по лечебной гимнастике.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Умеет	Разрабатывать профилактические и оздоровительные мероприятия по лечебной гимнастике с целью адаптации уровня и качества жизни	Самостоятельно подбирает научно-методическую литературу, анализирует информацию, составляет комплексы лечебной гимнастики целью адаптации уровня и качества жизни.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание
Владеет навыком	Применения знаний в формировании ценностных ориентаций в области гимнастики и прогнозирования результатов социальной безопасности уязвимых категорий населения.	Обосновывает прогнозирование результатов в области гимнастики и социальной безопасности для людей с ограниченными возможностями здоровья через формирование ценностных ориентаций здорового образа жизни.	Тестирование Собеседование Практическое задание	Тестирование Собеседование Практическое задание

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Рейтинговый балл за экзамен формируется из следующих составляющих: оценки за тестирование; оценка практических навыков и умений; собеседование по экзаменационным вопросам.

Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме экзамена 1 семестр

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«отлично»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«хорошо»	Средний
от 2,5 до 3,4	«удовлетворительно»	Пороговый
менее 2,5	«неудовлетворительно»	Минимальный

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает непоследовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Перечень практических навыков:

1. Характеризует методы и средства физической культуры, применяемые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
2. Характеризует возрастно-половые закономерности способам их рационального применения;
3. Характеризует правила и методики, развивающие физические качества;
4. Описывает способы двигательной деятельности с лицами имеющие отклонения в состоянии здоровья);
5. Выполняет двигательные действия и развивает физические качества посредством

гимнастических упражнений;

6. Применяет гимнастические упражнения как основное средство физической культуры;

7. Использует специальные знания и способы их воздействия на телесность;

8. Разрабатывает рекомендации проведения комплексов гимнастических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций;

9. Применяет методики, развивающие физические качества оставшихся функций и предупреждения прогрессирования основного заболевания);

10. Разрабатывает алгоритм занятия по теме;

11. Проводит занятие в соответствии с разработанным алгоритмом;

12. Принимает участие в разработке комплекса упражнений для разных возрастных групп населения;

13. Разрабатывает средства профилактики восстановления и компенсации лиц с ограниченными возможностями здоровья;

14. Применяет главные компоненты технологии обучения двигательным действиям с акцентом на развитие физических качеств у различных категорий людей;

15. Составляет комплексы гимнастических упражнений в физической реабилитации организма людей с ограниченными возможностями здоровья.

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося:

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика.
3. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
4. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
5. Характеристика спортивных видов гимнастики. Новые направления спортивных видов гимнастики.
6. Гимнастика как учебная и научная дисциплина.
7. Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов.
8. Гимнастика в Средневековье.
9. Гимнастика в эпоху возрождения (14-16 вв).
10. Гимнастика в Новое время (18- нач. 19 вв).
11. Причины возникновения и характеристика систем гимнастики в Европе в 18 – первой половине 19 века (немецкая, шведская, французская).
12. Причины возникновения и характеристика Сокольской системы гимнастики, ее влияние на развитие гимнастики в России.
13. Особенности развития системы гимнастики в России, вклад П.Ф. Лесгафта в ее создание.
14. Развитие гимнастики в советский период до 1952 года.
15. Развитие гимнастики в советский период до 1991 года.
16. Развитие гимнастики в России с 1991 года по настоящее время.
17. Советские и Российские гимнасты на международной арене.
18. Современные тенденции развития гимнастики.
19. Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физической культуре.
20. Урок как основная форма занятий по гимнастике в школе. Структура, разновидности, типы уроков и общие требования к ним.
21. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока по гимнастике.
22. Педагогический принцип подбора упражнений и способы их проведения (обычный, расчлененный, поточный, проходной, по рассказу, по показу) в подготовительной части урока.
23. Задачи, средства и методы проведения основной части урока по гимнастике.
24. Принцип подбора упражнений, методы их проведения и дозирования нагрузки в основной части урока по гимнастике.
25. Задачи, средства и методы проведения в заключительной части урока по гимнастике.
26. Плотность урока по гимнастике (моторная, педагогическая), способы ее повышения.
27. План-конспект урока по гимнастике и требования к его составлению.
28. Оценка успеваемости в ходе урока по гимнастике, ее образовательно-воспитательное значение.

29. Правила гимнастической терминологии (способы образования и правила применения терминов, правила сокращения).
30. Основные термины общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
31. Терминология упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, набивные мячи).
32. Методы педагогического контроля в гимнастике.
33. Причины возникновения травм на занятиях по гимнастике и способы их предупреждения.
34. Типичные травмы на занятиях по гимнастике и правила оказания первой помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему.
35. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
36. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
37. Реализация принципов дидактики при обучении упражнениям.
38. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
39. Создание представления о разучиваемом упражнении (терминологически правильное название, показ, объяснение техники, опробование).
40. Разучивание упражнения (уточнение представления об упражнении, устранение ошибок).
41. Методические приемы, направленные на закрепление и совершенствование техники изучаемого упражнения.
42. Содержание основных документов планирования учебно-тренировочного процесса (программа, учебный план, развернутый учебный план, рабочая программа конспект).
43. Определение понятия «техника гимнастических упражнений» и общие закономерности лежащие в ее основе. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.
44. Характеристика статических упражнений (поз), устойчивого, неустойчивого, безразлично и ограниченно устойчивого видов равновесия. Трудность сохранения равновесия тела с точки зрения законов механики. Анализ техники равновесия на одной ноге и методика обучения.
45. Характеристика динамических упражнений. Внутренние и внешние силы, взаимодействующие при перемещении тела и его звеньев. Тело человека как многозвенная система.
46. Характеристика инерции и момента инерции применительно к движениям тела человека (на примере подъема махом вперед или назад на брусках).
47. Техника вращательных движений (поворота) в условиях опорного и без опорного положения тела.
48. Характеристика отталкивания, высота отталкивания, условия в которых может осуществляться, создание вращательного импульса вокруг поперечной оси тела. Приземление.
49. Реактивные движения, реактивная сила снаряда (и человеческого тела), хлестовые движения.
50. Техника маховых упражнений. Силы, действующие на тело гимнаста и учет их при обучении маховым упражнениям.
51. Характеристика силовых упражнений в гимнастике. Режим работы мышц.
52. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
53. Содержание основных документов соревнований по гимнастике (программа, положение о соревнованиях, заявка, график соревнований, судейские протоколы, итоговый отчет).
54. Значение правил соревнований по гимнастике (единая система оценки выполнения упражнений, единые требования для гимнастов любого возраста и подготовленности, тренеров и судей, получение объективной оценки, знание правил соревнований занимающимися и тренерами).
55. Характеристика видов соревнований по гимнастике. Особенности проведения массовых форм соревнований.
56. Методика и техника судейства соревнований по гимнастике. Система выведения оценки.
57. Задачи, средства и методы и формы организации занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
58. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
59. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений без предмета.
60. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
61. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.
62. Характеристика и классификация упражнений в метании. Школа мяча П.Ф. Лесгафта.
63. Характеристика и классификация простых прыжков.

64. Строевые упражнения (характеристика и классификация). Различные способы передвижения.
65. Упражнения вдвоем и в сопротивлении (назначение, особенности проведения).
66. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические палки, гантели, набивные мячи, скакалки, обручи и др.), их характеристика и особенности проведения занятий.
67. Упражнения в равновесии, их характеристика и классификация.
68. Упражнения в лазании, их характеристика и классификация.
69. Упражнения на низком бревне, их характеристика и классификация.
70. Прикладные упражнения (виды, назначение, общая характеристика).
71. Методика выполнения кувырка.
72. Методика выполнения кувырка назад.
73. Методика выполнения переворота в сторону.
74. Методика выполнения стойки на руках.
75. Методика выполнения стойки на лопатках.
76. Методика выполнения стойки на голове и руках.
77. Методика выполнения кувырка вперед вдвоем, держась за голени.
78. Методика выполнения закрытого-открытого прыжка.
79. Методика выполнения вальсового шага.
80. Методика выполнения волны вперед и назад.
81. Методика выполнения переднего, заднего и бокового равновесия.
82. Методика выполнения шпагата (правый, левый, прямой).
83. Методика выполнения акробатического моста.
84. Методика выполнения лазания в три приема.
85. Методика выполнения лазания с грузом или партнером.
86. Методика выполнения переноса сидящего на руках с опорой спиной и переползание по-пластунски.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится по окончании 3 семестра обучения и включает оценку практических навыков и собеседование.

Итоговое тестирование проводится с использованием компьютерных программ или письменно. Итоговое тестирование состоит не менее, чем из 50 тестовых заданий. Оценка за тестирование зависит от доли правильных ответов:

- менее 70 % - «не зачтено»;
- 71 и более % - «зачтено».

Итоговое тестирование и его пересдача проводятся по графику, утвержденному заведующим кафедрой.

Оценивание сформированности компетенций осуществляется на экзамене в ходе промежуточной аттестации. В экзаменационный билет включаются три теоретических вопроса и задание для проверки умения обучающимися применять теоретические знания для решения практических и профессионально ориентированных задач.

Каждый экзаменационный вопрос и задание оценивается по пятибалльной шкале. Экзаменационные билеты утверждаются на заседании кафедры.

Порядок выставления оценок за экзамен.

Оценка за экзамен (Э) определяется как среднеарифметическое суммы ответов на все вопросы и задания, указанные в экзаменационном билете, с помощью формулы:

$$\mathcal{E} = \frac{B1 + B2 + B3 + Pr}{4},$$

где B1, B2, B3 – оценка за 1, 2, 3 вопрос билета;
Pr – оценка за практическое задание.

Итоговая оценка по дисциплине (И) выставляется с учетом рейтингового балла, полученного при освоении дисциплины:

$$И = \frac{\mathcal{E} + P}{2},$$

Где P – рейтинговый балл по дисциплине;
Э – оценка за экзамен.

Итоговая оценка по дисциплине (И) определяется в соответствии с правилами математического округления, пересчет в оценку по 5-балльной шкале осуществляется в соответствии со шкалой пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме экзамена.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие / под ред. Т.М. Лебедихина – Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина. – 2017. – 112. 2. Ветрова И.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / И.В. Ветрова Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева. – 2018. – 252. 3. Акулова А. И., Бармин Г. В. Руководство к самостоятельной работе студентов по теории и методике обучения базовым видам спорта (предмет «Гимнастика»): учебно-методическое пособие / А.И. Акулова, Г.В. Бармин. – 2017. – 51. 4. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина, Н. Л. Горячева, А. Г. Трифонов. — 2-е изд. перераб. и доп. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158204 (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	1. Леньшина, М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 13 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140347 (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Шевчук, Н. А. Применение средств гимнастики для развития физических качеств школьников в условиях летнего лагеря : учебно-методическое пособие / Н. А. Шевчук. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173461 (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107589 (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107606 (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
------------------	---------------------

1. Теория и методика гимнастики [Текст] : учеб. для студ. вузов / под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - М. : ИЦ "Академия", 2012. – 496 с.(20 экз.) 2. Баршай, В. М. Гимнастика [Текст] : учеб. / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 2-е изд., перераб., доп. - Ростов н/Д. : Феникс, 2011. - 332с. (25 экз.). 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. / под ред. Е.С. Крючек – М.: Академия. – 2013. – 288 с.(15 экз.). 4. Баженова, Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе : учебное пособие / Н. А. Баженова. — Барнаул : АлтГПУ, 2020. — 210 с. — ISBN 978-5-88210-956-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156039 (дата обращения: 12.10.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	1. http://sportmedi.ru – Новости спортивной медицины РАСМИРБИ: Информационный интернет-портал. 2. http://www.sportmed.ru – Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (РАСМИРБИ): Информационный интернет-портал. 3. http://учебники-бесплатно.рф – бесплатно Р.Ф.: Портал учебники.
--	---

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.e.lanbook.com ЭБС Издательства «ЛАНЬ»
3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»
4. www.studentlibrary.ru ЭБС «Электронная библиотека технического вуза»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Договор № 149/ЗК от 24.07.2023
Платформа видеоконференций Webinar	Договор № С-9820 от 14.12.2022
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Договор № 179/ЗК от 18.08.2023
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Договор № 318/ЭТ от 09.01.2023

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам.

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;

- ситуационные задачи, тестовые задания по изучаемым темам, физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий игровой зал.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика»

Разработана:

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания и
адаптивной физической культуры, к.п.н.

Вартанова Я.А.

Осуждена на заседании кафедры
физического воспитания и адаптивной
физической культуры, зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2023 года набора очной формы обучения 25.05.23

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного
и медико-биологического образования

Федько Н.А.