

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
А.А. Панфилов  
« 02 » 09 2015 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые виды двигательной деятельности.

Модуль "Гимнастика"

Направление подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Профиль/программа подготовки «Адаптивное физическое воспитание»

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед/час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля
1	4/144	18	36		54	Экзамен - 36
Итого	4/144	18	36	-	54	Экзамен - 36

Владимир, 2015

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Целями освоения модуля «Базовые виды двигательной деятельности» раздел "Гимнастика" в направлении "Адаптивная физическая культура" является получение учащимися ВУЗа основными знаниями по организации занятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. В программу включается тематика раскрытия роли и значения физического воспитания в общей системе оздоровления детей и ориентацию на всестороннее гармоничное развитие личности, благоприятную социально-педагогическую адаптацию, помощь в осознании адекватной оценки своих физических возможностей.

## 2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Модуль «Гимнастика» входит в состав дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности», которая относится к базовой части Блока 1.

Обучающимся для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки, полученные при изучении раздела "Гимнастика" школьной программы физического воспитания.

Освоение гимнастики как базового вида деятельности необходимо как предшествующее условие (ступень) для следующих учебных дисциплин: "Лечебная физическая культура и массаж", «Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста», «Адаптивное физическое воспитание школьников», «Адаптивное физическое воспитание студентов» и др. Данная дисциплина тесно взаимосвязана с такими дисциплинами профессиональной подготовки как "Психология и педагогика" и др.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

В результате освоения модуля обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

### **знать:**

- историю возникновения и развития лыжного спорта в России и за рубежом (ОК-7);
- основы техники и тактики лыжного спорта у лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов, а также требования к его рациональным вариантам (ОК-8);
- методы и средства начальной тренировки по лыжному спорту для категории лиц с ослабленным здоровьем для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);



- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения с учетом различных погодных условий (ОК-10);
- знать этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОК-10);

**уметь:**

- планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно - гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей (ОПК-5);
- подбирать и применять на занятиях по лыжному спорту современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся (ОПК-5);
- формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способы самообразования в сфере адаптивной физической культуры (ОК-7);
- приспособливаться (адаптироваться) к условиям внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых) (ОК-7);
- быть готовым обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ОПК-5);

**владеть:**

- умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим практическое выполнение упражнений входящих в программу дисциплины «лыжный спорт» (ОК-10);
- умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры средствами лыжной подготовки, как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОК-8);
- умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений по лыжной подготовке, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ОК-8);
- готовностью к использованию методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и внесению коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды (ОК-10);

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы, с примени ем интеракти вных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточно й аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС			КП / КР
1	Введение. Гимнастика в отечественной системе физвоспитания и в системе адаптивной физической культуры.	1	1	2						1 час./50 %	
2	Строевые команды при организации занятия	1	2-5	2		6			6	1 час./ 50%	
3	Гимнастическая терминология применительно к курсу БВДД, ОРУ с предметами	1	3-4	2		10				1 час./ 50%	Рейтинг-контроль 1
4	АФК на гимнастических снарядах	1	5-6	2		8				1 час./50%	
5	Травматизм на занятиях гимнастикой	1	2-5	2					6	1 час./50%	Рейтинг-контроль 2
6	Составление комплекса АФК для детей с различными заболеваниями	1	10-16	4		4				1 час./ 25%	
7	Организация занятий для детей с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм	1	10-18	4		6				1 час./25 %	Рейтинг-контроль 3
Всего			18	18		36			54	7/ 44%	Экзамен-36



## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Аудиторные формы и технологии учебной работы: лекции, практические занятия; анализ конкретных учебно-воспитательных ситуаций (сюжетные и ролевые игры, анализ и поиск возможных решений для конкретных профессиональных ситуаций), подбор фактологических и иллюстративных материалов, включая материалы Интернет. В ходе изучения курса также предусматривается активное использование интерактивных методов обучения; эпизодическое приглашение ведущих педагогов и специалистов г. Владимира и, по возможности, Владимирского края (учителя физической культуры, педагоги колледжей, тренеры-преподаватели, фитнес-тренеры, врачи по лечебной физкультуре).

Задания для самостоятельной работы студентов обусловлены необходимостью активизации их творческого потенциала и связаны с решением поисковых задач, совершенствованием умений и навыков работы студентов с учебной, учебно-методической и научной литературой, с материалами периодической печати и Интернет

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

В ходе аттестации студентов учитывается посещаемость занятий (лекции и практические занятия), активность студента на занятиях, результаты практических занятий и промежуточных контрольных работ, результаты выполнения заданий для самостоятельной работы, результаты тестирования.

Рейтинг-контроль допускает присвоение студенту дополнительных баллов «бонусов» за активное участие в учебной работе в ходе изучения курса. Например: дополнительные баллы присваиваются за активную работу студента на занятиях (отмечается в журнале преподавателя знаком + или положительной отметкой)

По итогам семестра проводится экзамен. Отметка выставляется на основании следующих показателей: посещаемость, результаты рейтинг – контроля, результаты самостоятельной работы студентов, отметки за выполнение практических заданий. Отметка выставляется в ведомость и зачетную книжку.

№	Рейтинг-контроль	Название компонентов	Баллы
1.	Рейтинг-контроль 1 Оценка деятельности студента и результаты текущего контроля	Посещение занятий – 3 балла; контрольная работа №1 – 5 баллов; самостоятельные работы № 1, 2 10 баллов; Выполнение практических заданий – 5 баллов; бонусы – 2 балла.	25
2.	Рейтинг-контроль 2 Оценка деятельности студента и результаты текущего контроля	Посещение занятий – 3 баллов; контрольная работа № 2 – 5 баллов самостоятельные работы № 3, 4 10 баллов; Выполнение практических заданий – 5 баллов; бонусы – 2 балла.	25
3.	Рейтинг-контроль 3 Оценка деятельности студента и результаты текущего контроля	Посещение занятий – 3 баллов; контрольная работа № 3 – 5 баллов самостоятельные работы № 5, 6 10 баллов; Выполнение практических заданий – 5 баллов; бонусы – 2 балла.	25
4.	<b>Тестирование</b>		20
5.	<b>Бонусы (дополнительные)</b>		5
Итого			100

#### Вопросы к рейтинг - контролю № 1:

1. Дать определение термину «гимнастика».
2. Средства гимнастики.
3. Виды гимнастики.
4. Строй и его разновидности.
5. Команда для движения в обход.
6. Команды для остановки строя.
7. Гимнастическая терминология.
8. Перестроение в две шеренги
9. Перестроение в три шеренги
10. Перестроение уступом.

#### Вопросы к рейтинг - контролю № 2:

1. Перестроение поворотом в движении
2. Перестроение дроблением и сведением.
3. Передвижение по диагонали
4. Передвижение змейкой
5. Дополнительные средства на уроках гимнастики: музыкальное сопровождение.



6. Методика проведения ОРУ отдельным способом
7. Методика проведения ОРУ поточным способом
8. Методика проведения ОРУ поточно – проходным способом

### **Вопросы к рейтингу - контролю № 3:**

1. Терминология упражнений с мячом
2. Терминология упражнений с гимнастической палкой.
3. АФК на гимнастических снарядах
4. Травматизм на занятиях гимнастикой
5. Составление комплекса АФК для детей с различными заболеваниями
6. Организация занятий для детей с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм

### **Шкала аттестации при 100-бальной системе (экзамен)**

- 60 баллов и более - студент получает допуск к экзамену
- менее 60 баллов - студент не получает допуск к экзамену до момента ликвидации задолженности по текущему материалу

### **Зачетные требования для студентов 1го курса:**

1. Тетрадь с конспектами лекций и практических занятий.
2. Знание теоретического материала по темам: гимнастическая терминология, виды гимнастики, средства и методы гимнастики.
3. Знать команды строевых упражнений и применять их на практике.
4. Сдать на оценку проведение ОРУ всеми способами.
5. Составить комплекс ОРУ согласно определенной нозологической форме отклонения в состоянии здоровья .

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА.**

1. Дать определение термину «гимнастика».
2. Средства гимнастики.
3. Виды гимнастики.
4. Строй и его разновидности.
5. Команда для движения в обход.
6. Команды для остановки строя.
7. Гимнастическая терминология.
8. Перестроение в две шеренги
9. Перестроение в три шеренги
10. Перестроение уступом.
11. Перестроение поворотом в движении
12. Перестроение дроблением и сведением.
13. Передвижение по диагонали
14. Передвижение змейкой
15. Дополнительные средства на уроках гимнастики: музыкальное сопровождение.
16. Методика проведения ОРУ отдельным способом
17. Методика проведения ОРУ поточным способом
18. Методика проведения ОРУ поточно – проходным способом

20. Терминология упражнений с мячом
21. Терминология упражнений с гимнастической палкой.
22. АФК на гимнастических снарядах
23. Травматизм на занятиях гимнастикой
24. Составление комплекса АФК для детей с различными заболеваниями
25. Организация занятий для детей с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм

#### **Вопросы для самостоятельной работы студента по гимнастике:**

1. Травматизм на занятиях гимнастикой (простейшие акробатические элементы)
2. Травматизм на занятиях гимнастикой ( работа на гимнастических снарядах)
3. Терминология упражнений со скакалкой
4. Терминология упражнений с гантелями.

### **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ «ГИМНАСТИКА»**

#### **Основная литература:**

1. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. ; общ. ред. О.П. Панфилова. - М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС", 2010.- 389 с.- (Учебное пособие для вузов).
2. Реабилитация детей и подростков при различных заболеваниях / Под общей редакцией Т.Г. Авдеевой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.
3. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Текст] : учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков ; под ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук, проф. С.Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2010. - 488 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Диамант, И. И. Ритмика для школьников с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / составитель: И. И. Диамант. – Томск : ТГПУ, 2008. – 75 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006955-5, 900 экз.
3. Физическое воспитание учащихся: Пособие для учителя / В.И.Лях и др.; под ред. В.И.Ляха. — 2-е изд. — М.: Просвеще- ние, 2011. — 140 с
4. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

#### **Интернет - ресурсы:**

- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
- <http://www.infosport.ru>
- Теория и практика физической культуры (информационный портал)
- <http://www.teoriya.ru>



Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Рабочую программу составила старший преподаватель кафедры ТМФКСД Е.В. Бысова

  
\_\_\_\_\_

Рецензент канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания

И.Г. Калинцева

  
\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

протокол № 9/1 от 01 апреля 2015 г.

Заведующий кафедрой

ТМБОФК

Т. Е.

Батоцыренова

  
\_\_\_\_\_


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»


протокол № 5/1 от 02 апреля 2015 г.

Председатель комиссии доктор биол. наук, профессор Т.Е. Батоцыренова

  
\_\_\_\_\_

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 21.08.15 года  
Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 16/17 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года  
Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.