

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2018 г.

Оздоровительные виды гимнастики рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план z49.03.01_20_00Физическая культура.plx
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах: зачеты 3
в том числе:		
аудиторные занятия	4	
самостоятельная работа	100	
часов на контроль	4	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	100	104	100	104
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	112	108	112

Программу составил(и):

Константинов Гаврил Алексеевич _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Оздоровительные виды гимнастики

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от _____ 2018 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Логинов Вячеслав Николаевич

Председатель НМС УГН(С)

— _____ 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ _____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2019 г. № __
Зав. кафедрой Логинов Вячеслав Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2020 г. № __
Зав. кафедрой Логинов Вячеслав Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2021 г. № __
Зав. кафедрой Логинов Вячеслав Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2022 г. № __
Зав. кафедрой Логинов Вячеслав Николаевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель – формирование и развитие систем организма студентов, увеличение его приспособляемости, профилактика психосоматических заболеваний путем физического совершенствования, коррекция психофизических отклонений развития навыков общения, удовлетворение физических и социальных потребностей а в саморазвитии.
1.2	Задачи:
1.3	- развитие силовой выносливости как основы оптимизации адаптационных процессов и повышения резервов здоровья;
1.4	- улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, координирование взаимодействия моторных и вегетативных функций организма;
1.5	- формирование нового стереотипа здорового образа жизни на уроках физического воспитания с применением упражнения ритмического характера.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Техника безопасности на уроках физической культуры
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

ПК-10: Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

ПК-9: Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа	
Знать:	
Уметь:	
Владеть:	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- ПК-3 Способен организовать участие Занимающегося в мероприятиях медико- биологического, научно- методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. (D/05.6 Организация участия Занимающегося в мероприятиях медико- биологического, научно- методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки)
3.2	Уметь:
3.2.1	- определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям в ИВС;
3.2.2	- проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям;
3.2.3	- подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки;
3.3	Владеть:
3.3.1	-использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики вида спорта;
3.3.2	- использования медико-биологических средств восстановления;
3.3.3	- использования психологических средств восстановления;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Темы практических семинарских занятий:						
1.1	Обучение технике выполнения упражнений из различных видов оздоровительной гимнастики. /Лек/	3	2		Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.2	Базовая подготовка (упражнения, рекомендуемые при различных заболеваниях). /Пр/	3	1		Э6	0	
1.3	Совершенствование базовой подготовки в оздоровительной гимнастике. /Пр/	3	1		Э6	0	
	Раздел 2. Содержание лекционного курса						
2.1	Здоровье и физическое развитие человека /Ср/	3	14		Э6	0	
2.2	Влияние физических упражнений на организм человека /Ср/	3	14		Э6	0	
2.3	Закаливание и здоровье /Ср/	3	14		Э6	0	
2.4	Организация и содержание занятий оздоровительной гимнастикой /Ср/	3	16		Э6	0	
2.5	Образ жизни как фактор здоровья /Ср/	3	14		Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
2.6	Формирование навыка правильной осанки /Ср/	3	16		Э6	0	
2.7	Дыхательная гимнастика /Ср/	3	16		Э6	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
5.1. Контрольные вопросы и задания
<p>6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине №</p> <p>п/п Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам) Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка — по желанию наименование оценочного средства</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье и физическое развитие человека ПК-7 Устный опрос 2. Влияние физических упражнений на организм человека ПК-7 Устный опрос 3. Закаливание и здоровье ПК-7 Устный опрос 4. Организация и содержание занятий оздоровительной гимнастикой ПК-7 Устный опрос 5. Образ жизни как фактор здоровья ПК-2 Устный опрос 6. Формирование навыка правильной осанки ПК-2 Устный опрос 7. Дыхательная гимнастика ПК-2 Устный опрос 8. Здоровье и физическое развитие человека ПК-2 Практический тест
5.2. Темы письменных работ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль и значения гимнастики. 2. Прикладные виды гимнастики и их характеристики. 3. Оздоровительные виды гимнастики и их характеристика. 4. Форма занятий оздоровительной гимнастикой. 5. Влияния на организм человека 6. Общеразвивающие упражнения, как средство воспитания физических качеств. 7. Средства закаливания. 8. Методика проведения ОРУ. 9. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям. 10. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.

11. Структура занятия оздоровительной гимнастики 12. Основные аспекты образа жизни 13. Прикладные виды оздоровительной гимнастики. 14. Сферы образа жизни 15. Методы провидения 16. Предупреждению нарушений осанки 17. К специальным профилактическим мероприятиям по предупреждению нарушений осанки можно отнести 18. Комплексы упражнений, корректирующих осанку. 19. Профилактические и специальные дыхательные упражнения. 20. Упражнения на длительного и полного выдоха. 21. Игровые комплексы дыхательной гимнастики. 22. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. 23. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, мячи и.т.д.). 24. Упражнения из гимнастики Н. Амосова.
5.3. Фонд оценочных средств
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ № Наименование раздела, тем дисциплины 1 Здоровье и физическое развитие человека 2 Влияние физических упражнений на организм человека 3 Закаливание и здоровье 4 Организация и содержание занятий оздоровительной гимнастикой 5 Образ жизни как фактор здоровья 6 Формирование навыка правильной осанки 7 Дыхательная гимнастика 8 Здоровье и физическое развитие человека
5.4. Перечень видов оценочных средств
1. Устный вопрос 2. практический

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
6.1. Рекомендуемая литература	
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	
Э2	
Э3	
Э4	
Э5	
Э6	
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Project Expert
6.3.1.4	Windows 10
6.3.1.5	Astra Linux
6.3.1.6	ESET Endpoint Antivirus
6.3.1.7	Adobe Reader
6.3.1.8	ABBYY finereader
6.3.1.9	chrome
6.3.1.10	yandex
6.3.1.11	opera
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Поисковая система "Яндекс"
6.3.2.2	Поисковая система "Google"
6.3.2.3	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.4	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.5	справочник химика – доступ свободный

6.3.2.6	доступ к образовательным ресурсам «Единое окно»
6.3.2.7	Научная электронная библиотека
6.3.2.8	Google Книги
6.3.2.9	Архив учебных программ и презентаций
6.3.2.10	Диссертации и авторефераты
6.3.2.11	Научные журналы
6.3.2.12	Поиск книг в электронных библиотеках
6.3.2.13	Все для студента
6.3.2.14	официальный сайт Российской государственной библиотеки

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект	КР	Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №212	Учебная лаборатория	КР	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (доска,

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)