

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физкультурно-спортивные технологии» относится к вариативной части профессионального цикла.. Изучение данной дисциплины, которая осваивается на первом курсе, позволяет у ориентироваться в вопросах истории, терминологии, техники и методики обучения гимнастическим упражнениям, в документах планирования, в судействе и организации соревнований. Знания, умения и навыки, полученные на гимнастике, в дальнейшем используются на других спортивно-педагогических дисциплинах с учётом их особенностей проведения.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Физкультурно-спортивные технологии» предусматривает формирование знаний, умений и навыков необходимых для:

- овладения теоретическими знаниями по темам: «Введение в предмет», «Гимнастическая терминология», «Урок гимнастики», «Общие основы техники гимнастических упражнений», «Методику обучения гимнастическим упражнениям»;
- организации и проведения индивидуальных и групповых занятий с лицами разного пола, возраста и уровня подготовленности;
- проведения занятий образовательно-развивающих и оздоровительных видов гимнастики;
- обеспечения безопасности на занятиях;
- организации и проведения соревнований по гимнастике;
- планирования занятий по гимнастике;
- организации гимнастических выступлений;
- овладеть теоретическими и практическими умениями и навыками;
- знать строевые упражнения и разновидности передвижения;
- знать структуру составления общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- знать основы ритмических движений гимнастики;
- знать технику изучения упражнений на гимнастических снарядах и выполнять её;
- уметь объяснять и показывать общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- уметь вести запись терминологии гимнастических упражнений;
- уметь оказать помощь и страховку при выполнении упражнений на гимнастических снарядах;
- уметь проводить отдельные части урока, учитывая возрастные особенности занимающихся;
- уметь составлять и записывать комплексы гигиенической гимнастики

1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса

Дисциплина «Физкультурно-спортивные технологии» относится к вариативной части профессионального цикла. Является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки бакалавров с высшим физкультурным образованием. это система знаний и представлений о сущности,

предметном содержании, строении и функциях физической культуры, физического воспитания и спорта.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№	Индекс компетенций	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	· строевые упражнения и разновидности передвижения; · структуру составления общеразвивающих упражнений (ОРУ); · основы ритмических движений гимнастики; · технику изучения упражнений на гимнастических снарядах и выполнять её.	· объяснять и показывать общеразвивающие упражнения (ОРУ); · вести запись терминологии гимнастических упражнений; · оказать помощь и страховку при выполнении упражнений на гимнастических снарядах; · проводить отдельные части урока, учитывая возрастные особенности занимающихся; · составлять и записывать комплексы гигиенической гимнастики.	методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	ОК-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	– основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий по гимнастике с различными группами населения; – основы теории и	– применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении гимнастических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического	применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности

			методики преподавания в гимнастики; – приёмы общения с занимающимися на занятиях и терминологию гимнастических упражнений;	совершенствования обучаемых; подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса	
--	--	--	---	---	--

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)	
			1	2
Контактная работа, в том числе:				
Аудиторная работа (всего):		90,5		
Занятия лекционного типа		12	4	8
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		70	20	50
Лабораторные занятия				
Иная контактная работа (ИКР)		0,5	0,2	0,3
Контроль самостоятельной работы (КСР)		8	2	6
Промежуточная аттестация				
Самостоятельная работа в том числе:				
Курсовая работа		-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		126	82	44
Выполнение индивидуальных заданий		98	66	32
Подготовка к текущему контролю		28	16	12
Контроль:				
Экзамен		35,5		35,5
Общая трудоёмкость	час.	252	108	144
	в том числе контактная работа	90,5	26,2	64,3
	зач. ед.	7	3	4

2.2 Структура дисциплины

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	СР
1	Ритмическая гимнастика	4	2			2
2	Гимнастическая терминология	6	4			2
3	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе	4	2			2
4	Основы обучения гимнастическим упражнениям	4	2			2
5	Планирование и учёт учебной работы по гимнастике	3	1			2
6	Развитие физических качеств средствами гимнастики	3	1			2
7	Ритмическая гимнастика	8		4		4
8	Строевые упражнения	24		12		12
9	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	36		12		24
10	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	94		42		52
	Итого по дисциплине:		12	70		126

у

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

5.1. Основная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836
2. Корольков, А. Н. Методика обучения физической культуре. Гольф : учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 113 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06215-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B158AB90-B6D9-49A1-8E32-0F73FABB62B9
3. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>

4. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 280 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04167-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/BBA3522B-67EF-4362-A029-C0870632584A
5. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учебник / П. К. Петров. — 2-е изд. исправ. и доп. — М. : ВЛАДОС, 2014. — 448 с. — ISBN 978-5-691-02011-7. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>.
6. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. — Омск : Издательство СибГУФК, 2013. — 187 с.: — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274891>.
7. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. — М. : МПГУ; Издательство «Прометей», 2013. — 170 с. — ISBN 978-5-7042-2494-5. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143>.
8. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов. Учебно-методический комплекс — М.: Российский университет дружбы народов , 2012. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>

Периодические издания:

Теория и практика физической культуры 2011–2012 <http://elibraru.ru/issues.asp?id=8254>
МБЦ, ВАК

5.2. Дополнительная литература:

1. Журавин М. Л. Теория и методика гимнастики : учебник / [М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 8-е изд. - Москва: Академия, 2012. - 492 с. -
2. Котешева И.А. Гимнастика для женщин — М.: ВЛАДОС , 2008. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>
3. Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования : справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. К. Полешук, А. А. Зайцев, А. Б. Макаревский [и др.]. — М. : Советский спорт, 2013. — 268 с. — URL:: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51915.
4. Митрохина В.В. Аэробика: теория, методика, практика — М.: Российский университет дружбы народов, 2010. URL: <http://old.biblioclub.ru/book>
5. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы / Павлова М.А., авт.-сост. - 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011. - 87 с. - (В помощь школьному психологу). - ISBN 978-5-7057-2636-3 : 43-04
6. Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Издательство СибГУФК, 2012. — 144 с. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.
7. Теория и методика гимнастики: учебник / [М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. — Москва: Академия, 2012. — 492 с.
8. Шулятьев В. М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе. Учебное пособие — М.: Российский университет дружбы народов , 2012. URL:

<http://old.biblioclub.ru/book>

9. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учебник / П. К. Петров. – 2-е изд. исправ. и доп. – М. : ВЛАДОС, 2014. – 448 с. – ISBN 978-5-691-02011-7. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>.
10. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 187 с.: – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274891>.
11. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований[Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. – М. : МПГУ; Издательство «Прометей», 2013. – 170 с. – ISBN 978-5-7042-2494-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143>.
12. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов. Учебно-методический комплекс – М.: Российский университет дружбы народов , 2012.URL: <http://old.biblioclub.ru/book>