

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
И.о. декана факультета ФКиС
Грусова О.В.
(подпись) «12» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

на 2023-2024, 2024-2025 учебные годы

Направление

6.44.03.01 Педагогическое образование

Профиль

Физическая культура

Квалификация

бакалавр

Форма обучения:

очная, заочная

2020 ГОД НАБОРА

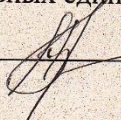
Рабочая программа дисциплины «Нетрадиционные виды гимнастики» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 44.03.01. «Педагогическое образование», основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Физическая культура»

Составитель:

Ст. преп.  Чумаков О.А.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств «21» 09 2023 г. протокол № 2.

Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств

«21» 09 2023 г.  Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедры гимнастики и спортивных единоборств

«21» 09 2023 г.  В.В. Абрамова
(подпись)

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Нетрадиционные виды гимнастики» является формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по нетрадиционной гимнастике и будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики нетрадиционных и смешанных видов гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, изучение основных средств и форм занятий нетрадиционной гимнастикой.

Задачи курса «Нетрадиционные виды гимнастики»:

- формирование у студентов специальных знаний в области нетрадиционных и смешанных видов гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков;
- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения нетрадиционными и смешанными видами гимнастических упражнений различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями, и навыками;
- формирование организаторских и профессионально прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Нетрадиционные виды гимнастики» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» и изучается в 8 семестре на очной форме и в 9 семестре на заочной форме обучения отделении. Итоговой формой контроля результатов освоения дисциплины является зачет.

Дисциплина «Нетрадиционные виды гимнастики» направлена на изучение истории, теории и методики преподавания нетрадиционных и смешанных видов гимнастики, а также приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организационной и педагогической работы.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИД-1 ОПК-8 Знает: историю, теорию, закономерности, и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества.
		ИД-2 ОПК-8 Умеет: разрабатывать и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов 18 развития личности.
		ИД-3 ОПК-8 Владеет: формами и методами обучения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам

для студентов очной формы обучения

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
VIII	2 (72)	28	10	18		44	Зачет
Итого:	2 (72)	28	10	18		44	Зачет

для студентов заочной формы обучения

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
IX	2 (72)	72	6	10		52	Зачет 4
Итого:	2 (72)	72	6	10		52	4

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для студентов очной формы обучения

№ раз- дела	Наименование разделов	Всего (общая трудоемкость)	Л	ПЗ	ЛР	СР
1.	Классификации видов гимнастики, признаки, лежащие в их основе.	4	-	-	-	4
2	Нетрадиционные и смешанные виды гимнастики	36	6		12	22
2.1.	Гимнастика Анохина	4,5	0,5		1	3
2.2.	Гимнастика Пилатес	4,5	0,5		1	3
2.3.	Гимнастика Стретчинг	5,5	0,5		2	3
2.4.	Гимнастика Калланетика	5,5	0,5		2	3
2.5.	Гимнастика Воркаут	7	2		2	3
2.6.	Армреслинг	7	1		2	4
2.7	Пауэрлифтинг	6	1		2	3
3	Дыхательная гимнастика	14	2		4	8
3.1.	Стрельниковой	5	1		2	4
3.2.	Бутейко	3,5	0,5		1	2
3.3.	Чугунова	3,5	0,5		1	2
4	Восточные нетрадиционные виды гимнастики	14	2		2	10
4.1.	Гимнастика Йогов	8	1		1	6
4.2.	Гимнастика У-шу	6	1		1	4
	Итого:	72	10		18	44

для студентов заочной формы обучения

№ раз-дела	Наименование разделов	Всего (общая трудоемкость)	Л	ПЗ	ЛР	СР
1.	Классификации видов гимнастики, признаки, лежащие в их основе.	6				6
2	Нетрадиционные и смешанные виды гимнастики	37	4		6	27
2.1.	Гимнастика Анохина	4	0,5		0,5	3
2.2.	Гимнастика Пилатес	5	0,5		0,5	4
2.3.	Гимнастика Стретчинг	5	0,5		0,5	4
2.4.	Гимнастика Калланетика	5	0,5		0,5	4
2.5.	Гимнастика Воркаут	7	1		2	4
2.6.	Армреслинг	5,5	0,5		1	4
2.7	Пауэрлифтинг	5,5	0,5		1	4
3	Дыхательная гимнастика	12	1		2	9
3.1.	Стрельниковой	3				3
3.2.	Бутейко	3				3
3.3.	Чугунова	3				3
4	Восточные нетрадиционные виды гимнастики	13	1		2	10
4.1.	Гимнастика Йогов	8	1		1	6
4.2.	Гимнастика У-шу	6	1		1	4
	Зачет	4				4
	Итого:	72	6		10	52+4

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности
Лекции

№ п/ п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
Название раздела Нетрадиционные и смешанные виды гимнастики					
1	2.1, 2.2, 2.3, 2.4	2	2	Характеристика гимнастики Анохина, Пилатес, Стретчинг, Калланетика 1.Краткий обзор развития, задачи и средства. 2.Требования к выполнению упражнений и организации занятий.	Слайды, видео, метод. пособие
2	2.5	2	1	Характеристика гимнастики Воркаут Краткий обзор развития, задачи и средства. Требования к выполнению упражнений и организации занятий.	
3	2.6, 2.7	2	1	Характеристика Армреслинга, пауэрлифтинга Краткий обзор развития, задачи и средства. Требования к выполнению упражнений и организации занятий.	
Итого по разделу часов		6	4		
Название раздела Дыхательная гимнастика					
1	3.1, 3.2, 3.3	2	1	Характеристика дыхательной гимнастики Дыхательная гимнастика Стрельниковой, задачи, средства, техника выполнения упражнений. Дыхательная гимнастика Бутейко, задачи, средства, техника выполнения упражнений. Дыхательная гимнастика Чугунова, задачи, средства, техника выполнения упражнений.	Слайды, видео, метод. пособие

Итого по разделу часов		2	1		
Название раздела Восточные нетрадиционные виды гимнастики					
1	4.1, 4.2	2	1	Характеристика Йоги, гимнастики У-шу Краткий обзор развития, задачи и средства. Требования к выполнению упражнений и организации занятий.	Слайды, видео, метод. пособие
Итого по разделу часов		2	1		
	Итого	10	6		

Лабораторные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
Название раздела Нетрадиционные и смешанные виды гимнастики					
1	2.1, 2.2	2	1	Гимнастика Анохина и Пилатес: составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида.	Показ упр. Работа. по карточкам. Метод. Пособие
3	2.3	2	0,5	Гимнастика, «Стретчинг»: подбор упражнений, практическое их выполнение согласно требований вида.	
4	2.4	2	0,5	Калланетика: подбор упражнений, практическое их выполнение согласно требований вида	
5	2.5	2	2	Гимнастика Воркаут: подбор упражнений, практическое их выполнение согласно требований вида	Показ упр. Метод. Пособие
6	2.6	2	1	Армреслинг: подбор упражнений, практическое их выполнение согласно требований вида	
7	2.7	2	1	Пауэрлифтинг: подбор упражнений, практическое их выполнение согласно требований вида	
Итого по разделу часов		12	6		
Название раздела Дыхательная гимнастика					
1	3.1	2	1	Дыхательная гимнастика Стельниковой: практическое выполнение упражнений согласно требований вида.	Показ упр. Работа. по карточкам. Метод. Пособие
2	3.2	1	0,5	Гимнастика дыхательная по Чугунову: составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида	
4	3.3	1	0,5	Гимнастика дыхательная по Бутейко: подбор упражнений, практическое их выполнение	
Итого по разделу часов		4	2		
Название раздела Восточные нетрадиционные виды гимнастики					
9		1	1	Йога: составление и практической выполнение упражнений согласно требований вида.	Показ упр. Работа. по карточкам. Метод. Пособие
10		1	1	Гимнастика У-шу. Составление и практическое выполнение упражнений согласно требований вида.	
Итого по разделу часов		2	2		
Итого		18	10		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость	
			о/ф	з/ф
Раздел 1	1	Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика.	4	6
		Итого по разделу часов	4	6
Раздел 2	2	Гимнастика Анохина: методика составления комплекса упражнений. Составление примерного комплекса упражнений для самостоятельных занятий.	3	3
	3	Гимнастика Пилатес: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий, развитие физических качеств.	3	4
	4	Гимнастика Стретчинг: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий, развитие физических качеств.	3	4
	5	Гимнастика Калланетика: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий, развитие физических качеств.	3	4
	6	Гимнастика Воркаут: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий, развитие физических качеств.	3	4
	7	Армреслинг: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий, развитие физических качеств.	4	4
	8	Пауэрлифтинг: основные упражнения и их запись, требования к технике выполнения и методика занятий, развитие физических качеств.	3	4
		Итого по разделу часов	22	27
Раздел 3	9	Гимнастика Стрельниковой: дыхательные упражнения гимнастики Стрельниковой и их запись. Составить примерный план тренировки.	4	3
	10	Дыхательная гимнастика по Чугунову: требования к организации занятий, упражнения и техника дыхания, запись упражнений и их самостоятельное выполнение.	2	3
	11	Гимнастика Бутейко: ознакомление с дыхательными упражнениями и техникой дыхания, запись, практическое опробование методики дыхания по Бутейко	2	3
		Итого по разделу часов	8	9
Раздел 4	12	Йога: ознакомление с основными упражнениями (асанами), терминами упражнений и их запись, особенностями применения упражнений, культурой Запада и Востока.	6	6
	13	Гимнастика У-шу: ознакомление с классификацией упражнений и соревнований и их запись, с основными терминами и их запись, с требованиями к проведению упражнений и занятий. Практическое опробование некоторых упражнений.	4	4
		Итого по разделу часов	10	10
ИТОГО:			44	52

5. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (по учебному плану курсовые работы не запланированы)

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Комплекс упражнений А.С. Стрельниковой.	Деревянин А.	//ФиС. – 2002. – № 7.			
2	Нетрадиционные виды гимнастики.	Ковалева Р.Е.	2010	10	есть	Каф. ГиСЕ
3	Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. –	Менхин Ю.В., Менхин А.В.	Ростов н/Д: Феникс, 2002.	3	есть	Каф. ГиСЕ
4	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, древнегреческий массаж	Мильнер Е.Д.	//ФиС, № 9, 2002.			
Дополнительная литература						
1	Энциклопедия видов гимнастики: Учебное пособие для студентов ФФК высших уч. заведений	Авторы-составители: Е.М. Филипенко, Л.А. Батуева и др.	2007.	10	есть	Каф. ГиСЕ
2	Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. ВУЗ	Петров П.К.	2000.	8	есть	Каф. ГиСЕ
Итого по дисциплине: % печатных изданий 100; % электронных 60%						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Не предусмотрено в данной учебной программе.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы и другие.

<http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/pilates-dlya-nachinayushchikh-doma.shtml>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Имеются тексты лекций, учебные и методические пособия, банки заданий, образцы выполнения заданий для самостоятельной работы, программы для самоконтроля, информационная база дисциплины.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; аудитория с доской, мультимедийный проектор.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебно-методическими пособиями, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателем, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Курс 4, группа ФК20ДР62ФС1, ФК20ДМ62ФС1; курс 5, группа ФК20ВР62ФС1

Преподаватель-лектор: Чумаков О.А.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Чумаков О.А.

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств **БРС не введена**