

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.А.Солонкин

« 30 » августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**«Избранный вид спорта с методикой тренировки
и руководства соревновательной деятельностью
спортсменов(гимнастика)»**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2024

Программа по дисциплине «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов(гимнастика)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Кривенков Александр Сергеевич -преподаватель комиссии дисциплин профессионального цикла

Рассмотрена на заседании **ПЦК дисциплин профессионального цикла**

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель ЦК профессионального цикла  Федоров В.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе



Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.14 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов(гимнастика)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОПЦ.14 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов(гимнастика)» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08;ОК 9 ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5 ВД 1: ПК1.1; ПК1.3.	выполнять профессионально значимые двигательные действия по избранному виду спорта (гимнастика); использовать терминологию по избранному виду спорта (гимнастика); применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в избранном виде спорта (гимнастика); использовать оборудование и инвентарь для занятий по избранному виду спорта (гимнастика) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; проводить занятия по избранному виду спорта (гимнастика).	технику профессионально значимых двигательных действий по избранному виду спорта (гимнастика); терминологию по избранному виду спорта (гимнастика); технику безопасности на занятиях по избранному виду спорта (гимнастика), приемы, способы страховки и самостраховки (гимнастика); методику обучения профессионально значимым двигательным действиям по избранному виду спорта (гимнастика); методику проведения занятий по избранному виду спорта (гимнастика); основы организации и проведения соревнований и судейства по избранному виду спорта (гимнастика).

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями, обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

иметь практический опыт тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта (гимнастика):

	2 курс	3 курс	4 курс
Тренировочная деятельность	Не менее 2 раз в неделю		
Соревновательная деятельность	4	4	4
Участие в официальных соревнованиях по спортивной гимнастике, спортивной акробатике (муниципальных, областных)			
Наличие спортивного разряда по виду гимнастика	III	III	III, II, I, КМС
Судейство соревнований (муниципальных, областных)	Судья Е	Судья Е	Судья D

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)		
		II	III	IV
Объем образовательной программы учебной дисциплины	248	68	112	68
в том числе:				
теоретическое обучение	28	8	12	8
практические занятия	212	60	100	52
Итоговая аттестация в форме: экзамена	8			8

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (гимнастика)		248	
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (II курс)		68	
Раздел 1. Предмет и задачи курса, ОФП и СФП в системе подготовки		26	
Тема 1.1. Избранный вид спорта (гимнастика) как учебная дисциплина.	Содержание материала: Спортивная гимнастика как учебная дисциплина и общественное явление. История развития спортивной гимнастики. Единая классификация приемов и терминология в спортивной гимнастике. Режим, гигиена, питание, техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях спортивной гимнастикой. Профессиональная деятельность тренера по спортивной гимнастике. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Виды и характеристика соревнований в избранном виде спорта. Правила соревнований в избранном виде спорта.	6	ОК 01, ОК3; ОК 08 ВД 1- ПК1.3

	Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Особенности проведения массовых соревнований.		
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание материала: Цели и задачи ОФП. Методы развития физических способностей. Методика развития силовых способностей. Методика развития быстроты. Методика развития координационных способностей. Методика развития гибкости. Развитие выносливости. Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической. Периодизация тренировки. Основные средства и методы спортивной тренировки Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки согласно гендерно-возрастным особенностям и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 2-ПК 2.1
Тема 1.3. Специальная физическая подготовка	Содержание материала: Специальная физическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения Имитационные упражнения Метод усложнения условий. Подвижные игры. Комплексное развитие специальных физических способностей.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 2-ПК 2.1
Раздел 2. Методика обучения технико-тактическим действиям гимнаста		42	

Тема 2.1. Методика обучения техники Вольных упражнений гимнаста	Содержание материала: Выполнение безопасного падения-самостраховки и страховки. Страховки, способы приземления. Удержания равновесия , разновидности. Шпагаты, и разновидности шпагатов. Стойки на руках ,предплечьях, голове. Хореографические прыжки. Построение вольных упражнений на ковре создание композиции. Перевороты виды и техника обучения. Фляк техника выполнения и методика обучения. Рандат техника выполнения и методика обучения. Сальто виды и техника выполнения и методика обучения.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 3(2)-ПК 3.5
Тема 2.2. Методика обучения техничес- действиям гимнаста на гимнастиче- ских коль- цах	Содержание материала: Общая техническая подготовка. Специальная техническая подготовка Направленность специальной технической подготовки Этап формирования двигательного умения. Этап формирования двигательного навыка Этапы многолетней технической подготовки. Структура технического действия Изучение комбинаций	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 2-ПК 2.1.
Тема 2.3. Методика обучения техники гимнаста на	Содержание материала: Основы обучения техники одного движения. Структура обучения единицы техники. Демонстрация техники движений. Методы разучивания элементов.	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 1-ПК 1.1., ВД 3(2)-ПК 3.1.

перекладине и разновысотных брусьях			
Тема 2.4. Методика обучения техники гимнаста на бревне и гимнастическом ковре	Содержание материала: Методика обучения упражнений на бревне. Методика обучения акробатическим прыжкам. Методика обучения не акробатическим элементам. Методика обучения хореографическим элементам. Общая техника прыжков. Формирование двигательного навыка последовательной постановки опорных звеньев на снаряд. Применение групповых упражнений общеразвивающего типа. Индивидуализация комплексов упражнений. Комбинирование подготовительных и подводящих упражнений.	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 2-ПК 2.1, ПК 2.2.
Тема 2.5. Методика обучения технико-тактическим действиям гимнаста в опорном прыжке	Содержание материала: Методика обучения упражнений на о/п. Методика обучения подбора разбега , разбегу , отталкиванию . Общая техника прыжков. <i>Составление конспектов, проведение занятия по обучению упражнению на одном из снарядов по выбору студента.</i>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 3(2)-ПК 3.1, ПК 3.4.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (III курс)			
Раздел 3. Организация и проведение УТЗ и соревновательной деятельности		112	
Тема 3.1. Организа- ция и про- ведение соревнова- ний	Содержание материала: Виды соревнований. Значение соревновательной деятельности. Положение о соревнованиях. Формы заявок. Подготовка и проведение соревнований. Составление отчетной документации.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 1-ПК 1.3.
Тема 3.2. Методика обучения на УТЗ	Содержание материала: Единство обучения и тренировки. Задачи обучения и тренировки. Средства обучения и тренировки. Принципы обучения и тренировки. Форма организации обучения и тренировки. ОФП. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития быстроты. Средства и методы развития координации. Средства и методы развития силы. СФП. Средства и методы развития скоростной выносливости. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития быстроты передвижений. Средства и методы развития гибкости и ловкости. Средства и методы для развития силы.	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 3(2)-ПК 3.1, ПК 3.2.
Тема 3.3. УТЗ	Содержание материала: Написание конспекта УТЗ Проведение УТЗ на каждом снаряде,	22	

			ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 3(2)-ПК 3.5
Тема 3.4. Правила соревнований. Особенности судейства.	Содержание материала: Правила соревнований. Правила выведения оценок. Сбавки. Практическое судейства . (оценивание комбинаций по видео)	28	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 1-ПК 1.1.
Тема 3.5. Привитие профессиональных качеств	Содержание материала: Составление конспектов, проведение тренировочных занятий, определение и исправление ошибок. Судейство. Участие в организации и проведении, судействе первенства БГУОР гимнастике. Учебные соревнования. Участие в соревнованиях на первенство района, города, области. Совершенствование ранее изученных.	32	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 1-ПК 1.3, ВД 2-ПК 2.1.
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (IV курс)			
Раздел 4. Планирование и организация учебно-тренировочной деятельности			68
Тема 4.1. Планирование учебно-тренировочной деятельности	Содержание материала: Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Системы проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Планирование учебного материала в типовой УТП спортивной подготовки для ДЮСШ. Подготовка и проведение соревнований. Составление отчетной документации.	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 1-ПК 1.3, ВД 2-ПК 2.1.

	Составление и написание конспекта УТЗ по типовой учебно-тренировочной программе для ДЮСШ. Система отбора в ДЮСШ по спортивной гимнастике.		
Тема 4.2 Особенности судейства .	Содержание материала: Особенности судейства Судьи D на снаряде его обязанности. Методика подсчёта базовой оценки. Методика подсчёта трудности. Знакомство с символами. Особенности судейства 1 разряда. Особенности судейства 2 разряда. Особенности судейства 3 взрослого разряда и юношеских разрядов. Практическое судейства . (оценивание комбинаций по видео).	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ВД 1-ПК 1.1.
Тема 4.3. Привитие профессиональных качеств	Содержание материала: Составление конспектов, проведение тренировочных занятий, определение и исправление ошибок. Судейство. Участие в организации и проведении, судействе первенства БГУОР по спортивной гимнастике. Участие в соревнованиях.	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ВД 1-ПК 1.3, ВД 2-ПК 2.1.
Экзамен		8	

Самостоятельная работа студентов:

1. *Гигиенические требования к занимающимся избранным видом спорта (гимнастика).*
2. *Спортивная одежда и уход за ней.*
3. *Гигиенические требования к местам занятий и снарядам.*
4. *Страховка и самостраховка в процессе занятий.*
5. *Устройство, размеры и разметка, оборудование мест занятий и соревнований в избранном виде спорта (гимнастика).*
6. *Составление комплексов упражнений для развития различных физических способностей.*
7. *Классификация и характеристика физических упражнений.*
8. *Общая характеристика деятельности в избранном виде спорта (гимнастика).*
9. *Повышение уровня специальной физической подготовленности.*
10. *Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта (гимнастика).*
11. *Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости.*
12. *Спортивная гимнастика вид спорта.*
13. *Зарождение гимнастики в России. гимнастика и ее лучшие представители. Алексей Немов, Николай Андрианов, Александр Дитятин. Никита Нагорный.*
14. *Развитие гимнастики в России.*
15. *Гимнасты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских гимнастов на международной арене.*
16. *Место гимнастики в системе физического воспитания.*
17. *Правила соревнований, их организация и проведение.*
18. *Оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой.*
19. *Анализ техники в избранном виде спорта (гимнастика).*
20. *Методика обучения технике выполнения двигательных действий.*
21. *Структура, задачи, содержание, требования к написанию конспекта по проведению тренировочного занятия в избранном виде спорта.*
22. *Самостоятельное составление положения о соревнованиях.*
23. *Самостоятельное составление протоколов хода соревнований с различным количеством участников.*
24. *Методика спортивных тренировок в группах начальной подготовки и УТГ.*
25. *Методика спортивных тренировок в группах спортивного совершенствования.*
26. *Составление конспектов УТЗ.*
27. *Составление документов планирования для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.*
28. *Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки.*

3. Условия реализации рабочей программы учебной

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

Реализация программы требует наличия учебного кабинета базовых видов спорта, а также универсального спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, сканер, принтер.

Инвентарь и оборудование спортивного зала гимнастики :

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты	штук	1
2.	Прыжковый конь и дорожка для разбега	комплект	2
3.	Грибки гимнастические	комплект	7
4.	Параллельные брусья	штук	1
5.	Перекладина	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	15
7.	Бревно гимнастическое	штук	4
8.	Кольца гимнастические	штук	1
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
11.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
12.	Гимнастический конь	штук	1
13.	Секундомер электронный	штук	3
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
17.	Табло судейское электронное	комплект	1
18.	Ковёр гимнастический	комплект	1
19.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Прочее: аптечка медицинская, магнезия.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.
2. Брянкин, С.В. Жданов, Л.Н. Шустин, Б.Н. Спортивный отбор и ориентация. [Текст]: учебное пособие/под ред. С.В. Брянкина. - Смоленск: СГИФК, 1997. - 68 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст]: учебное пособие/ Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1988. - 336 с.
4. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки. [Текст]: учебное пособие/ А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов.- М.: ФиС, 1978.- 232.
5. Гимнастика. [Текст]: учебник / под ред. Украна М.Л. и Шлепина А.М.- М.: ФиС, 1969.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. [Текст]: учебное пособие/ М.А. Годик.- М.: ФиС, 1980.- 120с.
7. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена. [Текст]: учебное пособие/ В.М. Дьячков. - М.: ФиС, 1961. - 193с.
8. Зациорский, В.М. Вопросы методики воспитания физических качеств. [Текст]: метод. пособие/ В.М. Зациорский. - М.: 1961.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. [Текст]: учебное пособие/ В.М. Зациорский. - М.: ФиС, 1970.
10. Захаров, А.В., Карасев, А.М., Сафонов, А.Г. Энциклопедия физической подготовки. [Текст]/ под ред. А.В. Захарова. - М.: ЛЕПТОС, 1994.
11. Розин, Е.Ю. Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой. [Текст]: учебное пособие для студентов факультета физической культуры./ Е.Ю. Розин. - М.: 1999. - 34 с.
12. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. [Текст] : Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ./ В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.
13. Худолей, О.Н., Шлемин, А.М. Методика подготовки юных гимнастов. [Текст]: Учебное пособие./ под ред. О.Н. Худолей. - Х.: ХГПИ, 1988. - 122 с.
14. Шлемин, А.М., Петров, П.К. Система подготовки юных гимнастов. [Текст]: метод пособие для студентов ГЦОЛИФКа. - М.: 1977. - 97 с.
15. Физическая культура студента [Текст]: учебник для ст-тов высш. учеб. зав. / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2003. — 448.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст]: учебное пособие для ст-тов высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2007. — 480 с.
17. Правила соревнований по спортивной гимнастике 2025-2027.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- терминологию избранного вида спорта (гимнастика) - технику профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта (гимнастика); - технику безопасности на занятиях по избранному виду спорта (гимнастика); - методику обучения профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта (гимнастика); - методику проведения занятий по избранному виду спорта (гимнастика) - основы организации и проведения соревнований и судейства по избранному виду спорта (гимнастика)	- использование терминологии избранного вида спорта (гимнастика) в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта (гимнастика); - - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по избранному виду спорта (гимнастика)- - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта (гимнастика) - описание методики проведения занятий по избранному виду спорта (гимнастика) - описание особенностей организации и проведения соревнований по избранному виду спорта (гимнастика)	- оценка результатов выполнения практических заданий; - оценка заданий при проведении текущего контроля; - промежуточной аттестации и итоговой аттестации в форме экзамена
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по избранному виду спорта (гимнастика) - использовать терминологию избранного вида спорта (гимнастика) - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физиче-	- выполнение двигательных действий по избранному виду спорта (гимнастика) с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по избранному виду спорта (гимна-	- оценка результатов выполнения практических заданий; - тестирование; - оценка заданий при проведении текущего контроля; - промежуточной

ских упражнений в избранном виде спорта (гимнастика)	стика);	аттестации
использовать оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта (гимнастика) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	- рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по избранному виду спорта (гимнастика); - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по избранному виду спорта (гимнастика)	
проводить тренировочные занятия по избранному виду спорта (гимнастика)	- подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по избранному виду спорта (гимнастика) - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по избранному виду спорта (гимнастика); - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по избранному виду спорта (гимнастика); - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по избранному виду спорта (гимнастика); - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по избранному виду спорта (гимнастика);	