

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.А.Солонкин

« 30 » августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Избранный вид спорта. Гимнастика»

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2024

Программа по дисциплине «Избранный вид спорта. 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	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО 02.02 «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА. ГИМНАСТИКА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СОО 02.02 «Избранный вид спорта. 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 04, 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. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

	- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	- оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90
практические занятия	90
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	45
в том числе:	
Работа с нормативной и справочной литературой	22
Выполнение индивидуальных заданий: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем; подготовка презентаций.	23
Итоговая аттестация в форме:	зачета

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (Гимнастика)		90/45	
I курс		90/45	
Раздел 1. Предмет и задачи курса		10/6	
Тема 1 Избранный вид спорта (гимнастика) как учебная дисциплина.	Содержание материала: <i>Техника безопасности на занятиях ИВС. Введение в курс предмета. Предмет и задачи курса. Этапы развития спортивной гимнастики. Материально-техническая база.</i>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: <i>Гигиенические требования к занимающимся избранным видом спорта (гимнастика). Спортивная форма и уход за ней.</i>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Общие характеристики видов подготовки гимнастов.		78/39	
Тема 2.1. Физическая подготовка гимнастов	Содержание материала: <i>Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и гибкости. Развитие выносливости. Развитие силы и ловкости. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости и ловкости. Значение разминки перед соревнованиями.</i>	78	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<i>Выполнение нормативов комплекса ГТО.</i>		
	Самостоятельная работа студентов: <i>Значение и разновидности подвижных игр в физической подготовке юных гимнастов. Применение имитационных упражнений для развития специальных физических способностей. Комплекс ОРУ как средство физической подготовки</i>	39	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Техническая подготовка гимнастов	Содержание материала: <i>1.1 Современные принципы подготовки гимнастов</i> <i>1.2 Особенности подготовки гимнастов</i> <i>1.3 Сущность и содержание спортивной тренировки гимнастов</i> <i>1.4 Базовые навыки в спортивной гимнастике</i> <i>1.4.1 Стойка на руках</i> <i>1.4.2 Отталкивание руками</i> <i>1.4.3 Отталкивание ногами</i> <i>1.4.4 Динамическая осанка</i> <i>1.4.5 Вращательная подготовка</i> <i>1.4.6 Приземление как базовый навык общего назначения</i> <i>1.5 Физические способности гимнастов</i> <i>1.6 Взаимосвязь базовых действий с профилирующими упражнениями</i> <i>1.7 Технология подготовки гимнастов</i>	46	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов: <i>Самостраховка и страховка, разновидности, особенности и значение помощи при овладении гимнастическими элементами.</i>	23	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Психологическая подготовка гимнастов	Содержание материала: Психологическая подготовка и ее задачи. Общая психологическая подготовка гимнастов . Специальная психологическая подготовка гимнастов. Аутогенная тренировка. Психологические моменты соревновательной подготовки юных гимнастов.	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	Самостоятельная работа студентов: <i>Значение и разновидности соревновательных упражнений.</i>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
--	--	---	---------------------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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 гимнастике:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья параллельные	штук	2
2.	Гимнастический ковёр	штук	1
3.	Прыжковый стол с дорожкой для разбега 25м.	штук	1
4.	Перекладина	штук	3
5.	Гимнастический конь с ручками и без ,детский гимнастический конь .	штук	3
6.	Мат гимнастический	штук	20
7.	Грибок гимнастический	штук	3
8.	Блин гимнастический	штук	1
9.	Грибок гимнастический с ручкой	штук	1
10.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
11.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
12.	Надувная акробатическая дорожка	штук	1
13.	батут	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
17.	Бревно	штук	3
18.	Разновысотные брусья	штук	1
19.	Гимнастические кольца	штук	1

Прочее: аптечка медицинская,

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. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 2014. 224 с.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 01 .06. 2021 г. N 397 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».
4. Правила вида спорта «спортивная гимнастика» 2025-2028.
5. Даутова, О.Б., Крылова, О.Н. Современные педагогические технологии в профильном обучении :Учебн.-метод. пособие для учителей / под ред. А.П. Тряпициной. - СПб. : КАРО, 2006. - 176 с.
6. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
7. Чопонорова Е.В., Лалаева Е.Ю., Трифонов А.Г., Малькова Л.В., Мамзин В.И. Теория и методика избранного вида спорта: Спортивная гимнастика: учебное пособие. Ч. 4 /; Под общ.ред. Чопоровой Е.В. Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2010. 214 с.

Дополнительные источники:

Учебники и учебные пособия:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.— 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493с.
2. Менхин Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией действий. М., ИНФРА. М, 2004. 276 с
3. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны). С.Пб. : Нева, 2004. 285 с.
4. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье: мужские виды. М. : Физкультура и спорт, 2000. 480 с.
5. Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. 314 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1.	составление словаря терминов, кроссворда составление доклада-презентации выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1., тема 2.3.	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1., тема 2.2.	фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) выполнение нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете