

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

**Антистрессовая пластическая гимнастика
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.03.01_2022_1142-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 2
аудиторные занятия	14	
самостоятельная работа	89,6	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14,55	14,55	14,55	14,55
Сам. работа	89,6	89,6	89,6	89,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

старший преподаватель, Нагорных С.А.



Рабочая программа дисциплины

Антистрессовая пластическая гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2022 протокол № 5.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.06.2022 протокол №10

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 08.06 2023 г. № 9/1
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики.
1.2	<i>Задачи:</i> - формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. Изучение дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» способствует решению следующих типовых задач: в области учебно-воспитательной деятельности: - осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой; - планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; - организация и проведение внеклассных мероприятий в области организационно-управленческой деятельности: - укрепление и сохранение здоровья школьников; - организация внеурочной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.16
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Профилактика вредных привычек
2.2.2	Спортивные единоборства

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	
ИД-1.ОПК-6: Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	
Знать: - особенности методики составления комплексов упражнений с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях; - принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса; - методы и приемы выполнения движений; - основы методики обучения, тренировки; - позиции и положения рук, ног. - эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре. Уметь: - формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учетом санитарно-гигиенических и климатических норм. Владеть: - профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикюляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.	
ИД-2.ОПК-6: Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей	
Знать: - основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре; - правила организации и проведения мероприятий по туризму и спортивному ориентированию. Уметь:	

- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;

- объяснять происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта).

Владеть:

- методами формирования общественного мнения о физической культуре как об общей части культуры человечества.

ИД-3.ОПК-6: Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни

Знать:

- особенности методики составления комплексов упражнений с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;

- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса; - методы и приемы выполнения движений;

- основы методики обучения, тренировки;

- позиции и положения рук, ног.

- эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения;

- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физической культуре.

Уметь:

- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям;

- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учетом санитарно-гигиенических и климатических норм.

Владеть:

- профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;

- использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Гимнастическая терминология						
1.1	Гимнастическая терминология /Пр/	2	6	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	2	Реферат
1.2	Гимнастическая терминология /Ср/	2	29,6	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений						
2.1	Основы техники гимнастических упражнений /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Основы техники гимнастических упражнений /Пр/	2	2	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Тестирование

2.3	Основы техники гимнастических упражнений /Ср/	2	20	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 3. Основы обучения гимнастическим упражнениям							
3.1	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Лек/	2	2	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
3.2	1.Основы обучения гимнастическим упражнениям 2.Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Пр/	2	2	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Реферат
3.3	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Ср/	2	20	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 4. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе							
4.1	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Ср/	2	20	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 5. Консультации							
5.1	Консультация по дисциплине /Конс/	2	0,4	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 6. Промежуточная аттестация (зачёт)							
6.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	2	3,85	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
6.2	Контактная работа /КСРАТТ/	2	0,15	ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-6 ИД-3.ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
6. Характеристики оздоровительных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.
8. Значение гимнастической терминологии.
9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
10. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
11. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
12. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
13. Правила записи акробатических и вольных упражнений.

<p>14. Правила записи упражнений на снарядах.</p> <p>15. Термины общеразвивающих упражнений.</p> <p>16. Термины упражнений на снарядах.</p> <p>17. Термины акробатических упражнений.</p> <p>18. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.</p> <p>19. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.</p> <p>20. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.</p> <p>21. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.</p> <p>22. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение.</p> <p>23. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.</p> <p>24. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.</p> <p>25. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение.</p> <p>26. Правила и методика составления комплекса ОРУ.</p> <p>27. ОРУ как метод развития физических качеств.</p> <p>28. Методика проведения строевых упражнений.</p> <p>29. Методика проведения общеразвивающих упражнений.</p> <p>30. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.</p> <p>31. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение. 31. Основные задачи применения средств гимнастики.</p> <p>33. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.</p> <p>34. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>35. Методы обучения в гимнастике.</p> <p>36. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.</p> <p>37. Приемы обучения упражнениям на снарядах.</p> <p>38. Этапы обучения двигательным действиям.</p> <p>39. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.</p> <p>40. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.</p> <p>41. Опорные прыжки: классификация и особенности обучения.</p> <p>42. Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.</p> <p>43. Подготовка преподавателя к проведению урока гимнастики.</p> <p>44. Урок гимнастики. Структура урока.</p> <p>45. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.</p> <p>46. Методика проведения подготовительной части урока.</p> <p>47. Задачи, средства и организация основной части урока.</p> <p>48. Методика проведения основной части урока.</p> <p>49. Способы повышения плотности основной части урока.</p> <p>50. Задачи, средства и организация заключительной части урока.</p> <p>51. Методика проведения заключительной части урока.</p> <p>52. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе.</p> <p>53. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.</p> <p>54. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.</p> <p>55. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.</p> <p>56. Прикладные упражнения в школьном уроке: содержание, методика обучения.</p> <p>57. Формирование правильной осанки на уроках гимнастики.</p> <p>Контрольные упражнения: комбинация акробатических упражнений упражнения на снарядах не менее 5-и упражнений в комбинации: кольца перекладина брусья средние бревно опорный прыжок</p> <p>Зачетные требования: составить комплекс ОРУ без предметов в соответствии с требованиями составить комплекс ОРУ с предметами (на выбор: скакалка, обруч, гимнастическая палка, мяч) в соответствии с требованиями</p>
5.2. Темы письменных работ
<p>1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.</p> <p>2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).</p> <p>3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.</p> <p>4. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.</p> <p>5. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.</p> <p>6. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.</p> <p>7. Современные тенденции развития гимнастики.</p>

8. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
10. Педагогический анализ программ по гимнастике.
11. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
14. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
15. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
16. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
17. Особенности физического развития юных гимнастов.
18. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
19. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
20. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
21. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
22. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
23. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
24. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
25. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
26. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
27. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока гимнастики с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.
28. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.
29. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.
30. Возможности введения в урок теоретического раздела гимнастики.
31. Система домашних заданий по гимнастике и их эффективность.
32. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.
33. Содержание урока гимнастики и его отдельных частей.
34. Планирование последовательности изучения гимнастических упражнений с учётом переноса эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое - последующее.

5.3. Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Нагорных С.А., Попков А.В., Пручкина А.К.	Антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2013	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=682:antistressovaya-plasticheskaya-gimnastika&catid=25:sport&Itemid=179

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Михалина Г. М., Игонова Е. С.	Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта	Москва: Издательство «Спорт», 2022	https://www.iprbookshop.ru/123407.html

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.2	Кикнадзе Я. С.	Пластическая анатомия: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019	https://www.iprbookshop.ru/102660.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
	проблемная лекция

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
003 А1	Тренажерный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Беговая дорожка, велотренажер, гантели разборные 15кг, скамья для пресса, тренажер, тренажер «Комби 100», тренажер «Кросс- Совер 600», тренажер 2501, тренажер 403, тренажер Дом Стадион- , тренажер ДС, штанга, гантели неразборные 10 кг, гантели неразборные 5 кг, музыкальный центр, утяжелитель 2кг
212 А2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p>Приступая к изучению дисциплины «Антистрессовая пластическая гимнастика», студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых.</p> <p>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ</p> <p>При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.</p> <p>Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить таблицу, подготовить доклад, грамотно составить конспект).</p> <p>Студент при самостоятельном изучении дисциплины главное внимание должен уделять реферированию и конспектированию литературных источников и выполнению письменной работы по одному из разделов учебной программы. Информационная база факультета обеспечивает студентам доступ к информационным ресурсам методического кабинета. Студент должен понимать роль истории физической культуры в развитии цивилизации и связанные с ней современные социальные и этические проблемы. Иметь представление об истории в системе гуманитарного знания,</p>

владеть основами исторического мышления. Знания, полученные при самостоятельном изучении истории физической культуры и спорта позволят студентам выражать и обосновывать свою позицию и отношения к историческому прошлому. При подготовке реферата следует воспользоваться методическими рекомендациями.