

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Гантельная гимнастика Б1.В.ДВ.11

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Валеев А.М. , Мухаметзянов Э.М.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2019

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Валеев А.М. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , airat.valeev.86@mail.ru ; ассистент, б.с. Мухаметзянов Э.М. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , EIMMuhametzyanov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

ознакомление с гантельной гимнастикой, основами знаний, умений и навыков, необходимых при обучении гантельной гимнастике

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.11 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 1, 2 семестры.

Курс по выбору 'Гантельная гимнастика' призван существенно усилить проф. подготовку бакалавров по физической культуре на модели одной из спортивно-педагогических дисциплин, а также повысить уровень практической подготовленности студента по атлетической гимнастике.

Программа курса предусматривает формирование у студентов основ техники упражнений гантельной гимнастики.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7 (общекультурные компетенции)	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений
ПК-8 (профессиональные компетенции)	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- предмет, историю и терминологию атлетической гимнастики;
- динамические и энергетические характеристики двигательных действий и методы их измерений

- построение двигательных действий.
- основные средства атлетической гимнастики, методы организации занятий.
- основы спортивно-технического мастерства;

2. должен уметь:

- проводить разбор, изучение документов планирования, учета проведения занятий, соревнований, разрабатывать конспекты по атлетической гимнастике;
- разрабатывать и оформлять схемы, таблицы, графики, фото- и киноматериалы, обобщающие и систематизирующие необходимые сведения по атлетической гимнастике;
- разрабатывать и изготавливать тренажерные устройства для обучения технике и развития физических качеств;
- владеть упражнениями атлетической гимнастики по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения упражнений.

3. должен владеть:

навыками творческого обобщения полученных знаний, конкретного и объективного изложения своих знаний в письменной и устной форме, а также оформления результатов работы.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Применять полученные знания в учебно-воспитательном процессе, в физкультурно-спортивной деятельности, в учебной, педагогической практике и последующей трудовой деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: отсутствует в 1 семестре; зачет во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Цель, задачи, функции предмета гантельная гимнастика	1		2	10	0	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Техническая характеристика двигательных действий в гантельной гимнастике	1		2	4	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Укрепление здоровья и воспитание физических качеств.	2		4	10	0	Устный опрос
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
	Итого			8	24	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Цель, задачи, функции предмета гантельная гимнастика

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Характеристика атлетической гимнастики, ее роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности.

практическое занятие (10 часа(ов)):

Значение атлетической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта

Тема 2. Техническая характеристика двигательных действий в гантельной гимнастике

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника и тактика в подготовительный и соревновательный периоды. Характеристика техники.

Тема 3. Укрепление здоровья и воспитание физических качеств.

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Укрепление здоровья и воспитание физических качеств.

практическое занятие (10 часа(ов)):

Методика занятий атлетической гимнастикой. Методы воспитания физических качеств (силы, ловкости и др.).

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Цель, задачи, функции предмета гантельная гимнастика	1		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Техническая характеристика двигательных действий в гантельной гимнастике	1		подготовка к устному опросу	8	Устный опрос
3.	Тема 3. Укрепление здоровья и воспитание физических качеств.	2		подготовка к устному опросу	22	Устный опрос
	Итого				40	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Обучение двигательным действиям различными методами и приемами с учетом возрастных особенностей занимающихся.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Цель, задачи, функции предмета гантельная гимнастика

Устный опрос , примерные вопросы:

Устный опрос на тему" Функции предмета гантельная гимнастика"

Тема 2. Техническая характеристика двигательных действий в гантельной гимнастике

Устный опрос , примерные вопросы:

Устный опрос на тему "Техническая характеристика двигательных действий в гантельной гимнастике "

Тема 3. Укрепление здоровья и воспитание физических качеств.

Устный опрос , примерные вопросы:

Устный опрос на тему "Укрепление здоровья и воспитание физических качеств. "

Итоговая форма контроля

зачет (в 2 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1. История развития Гантельной гимнастики
2. Перспектива развития гантельной гимнастики в образовательных учреждениях (в школе, ССУЗе, ВУЗе)
3. Значение гантельная гимнастики как эффективного средства физического воспитания
4. Технология и организация проведения занятий по гантельной гимнастике
5. Учет индивидуальных особенностей занимающихся гантельной гимнастикой
6. Оздоровительное влияние занятий гантельной гимнастики
7. Гантельная гимнастика как средство профессиональной подготовки специалистов по ФК.
8. Учет возрастно-половых особенностей занимающихся гимнастикой
9. Предмет и задачи гантельной гимнастики;
10. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания в системе физического воспитания;
11. Основные средства и методические особенности курса гимнастики;

12. Основы обучения упражнениям;
13. Этапы обучения упражнениям;
14. Методы и методические приемы обучения упражнениям;
15. Связь ритмических упражнений с мелодией и регистром звучания музыки;
16. Ритм и размер музыкального сопровождения;
17. Темп и динамические оттенки музыки;
18. Построение музыкального произведения;
19. Перспективы развития гимнастики.
20. Исторические корни гимнастики
21. Гантельная гимнастика в России.

7.1. Основная литература:

1. Гимнастика. Методика преподавания.: Учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (п) ISBN 978-5-16-006955-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/415731>
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. ? Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2017. ? 335 с. : ил. ? (Высшее образование: Бакалавриат). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/770763>
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. ? Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. ? 335 с. : ил. ? (Высшее образование: Бакалавриат). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/925772>

7.2. Дополнительная литература:

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.:Высшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>
2. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека учебной и научной литературы - <http://sbiblio.com/biblio>
Журнал Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>
Сайт Мир спорта - <https://world-sport.org>
Электронно-библиотечная система - <http://znanium.com>
Электронно-библиотечная система - <http://e.lanbook.com>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Гантельная гимнастика" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Спортивный комплекс Бустан

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Валеев А.М. _____

Мухаметзянов Э.М. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.