

Физическая культура

АННОТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Теория и методика гимнастики» предусматривает формирование знаний, умений и навыков необходимых для:

- 1) овладения теоретическими знаниями по темам: «Введение в предмет», «Гимнастическая терминология», «Урок гимнастики», «Общие основы техники гимнастических упражнений», «Методику обучения гимнастическим упражнениям»;
- 2) организации и проведения индивидуальных и групповых занятий с лицами разного пола, возраста и уровня подготовленности;
- 3) проведения занятий образовательно-развивающих и оздоровительных видов гимнастики;
 - обеспечения безопасности на занятиях;
 - организации и проведения соревнований по гимнастике;
 - планирования занятий по гимнастике;
 - организации гимнастических выступлений;
 - овладеть теоретическими и практическими умениями и навыками;
- знать строевые упражнения и разновидности передвижения;
- знать структуру составления общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- знать основы ритмических движений гимнастики;
- знать технику изучения упражнений на гимнастических снарядах и выполнять её;
- уметь объяснять и показывать общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- уметь вести запись терминологии гимнастических упражнений;
- уметь оказать помощь и страховку при выполнении упражнений на гимнастических снарядах;
- уметь проводить отдельные части урока, учитывая возрастные особенности занимающихся;
- уметь составлять и записывать комплексы гигиенической гимнастики

Место дисциплины в структуре образовательного процесса

Дисциплина (модуль) «Теория и методика гимнастики» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Физическая культура" учебного плана.. Дисциплины используют в системе профессиональной подготовки бакалавров для освоения профилирующих дисциплин знаний и представлений о сущности, предметном содержании, строении и функциях физической культуры, физического воспитания и спорта.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт
--	---

	деятельности))
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
	Владеет, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом. Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

Структура и содержание дисциплины Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы	Всего часов	Форма обучения
		Очная
		144 часа
Контактная работа, в том числе:		
Аудиторная работа (всего):	58	
лекционные занятия	8	8
лабораторные занятия	50	50
практические занятия		

Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		6	6
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	0,3
Самостоятельная работа в том числе:			
Курсовая работа		-	-
Контрольная работа		44	44
Расчетно-графическая работа			
Реферат/эссе (подготовка)			
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка			
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:			
Подготовка к зачёту		35,7	35,7
Общая трудоёмкость	час.	144	144
	в том числе контактная работа	64,3	64,3
	зач. ед.	4	4

Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	-
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Гимнастическая терминология	16	2		12	2	-
2	Строевые упражнения	16	2		12	2	
3	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	16	2		12	2	
4	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения Организация и содержание занятий гимнастикой в школе	18	2		14	2	
ИТОГО по разделам дисциплины		66	8		50	8	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		6,0					6,0
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	-	-	-	-	0,3
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)		35,7					35,7
Общая трудоёмкость по дисциплине		108	8		50	8	42

Курсовые работы: не предусмотрена

Форма проведения аттестации по дисциплине: зачет.

**Аннотацию составил: кандидат педагогических наук, доцент
Соколов Александр Сергеевич**