

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 05.03.2018 14:12:55

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da143141536271a0ee37e795a19

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Адаптивное физическое воспитание

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 7 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

экзамен(ы) 2

зачет(ы) 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	18		18			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд
Лекции	18	18	18	18	36	36
Практические	36	36	36	36	72	72
В том числе инт.	18	18	18	18	36	36
Итого ауд.	54	54	54	54	108	108
Контактная работа	54	54	54	54	108	108
Сам. работа	54	54	54	54	108	108
Часы на контроль			36	36	36	36
Итого	108	108	144	144	252	252

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики; развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями с оздоровительной и тренировочной направленностью; развитие и воспитание личностных качеств готовности к профессиональной деятельности
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б
--------------------	------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности****Знать:**

социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни

методы и средства развития физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).

Уметь:

реализовывать знания по организации и проведению оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований в практической деятельности.

использовать знания и практические навыки оценки состояния организма в процессе физических упражнений и регулировать величину физических нагрузок;

сформированное умение использовать знания и практические навыки использования физических упражнений для регуляции состояния организма и направленного совершенствования двигательных способностей;

Владеть:

методами и средствами физического воспитания и спорта для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни

сформированным систематическим использованием навыков базовых видов двигательной деятельности, навыков проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ) и навыков использования физических упражнений для развития профессионально значимых двигательных способностей.

навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

ОПК-6: готовностью применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся**Знать:**

Теорию и методику обучения двигательным действиям.

основные положения теории и методики обучения двигательным действиям

Средства и методы учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной деятельности

Уметь:

Подбирать средства и методы обучения
двигательным действиям адекватные поставленным задачам

Контролировать
эффективность решения поставленных задач.
Анализировать, корректировать ошибки занимающихся и
оценивать технику выполнения двигательных действий.

Использовать при обучении аудиовизуальные средства,
тренажеры, компьютерную технику.

Владеть:

Приемами планирования процесса
обучения двигательным действиям в учебно-
тренировочной, рекреационно-оздоровительной деятельности.

Движениями для учебно-тренировочной, рекреационно-
оздоровительной деятельности

Способами
рациональной организации учащихся в процессе
обучения и оценки успеваемости учащихся.

ОПК-12: знанием и готовностью обеспечивать технику безопасности при проведении занятий

Знать:

требования по допуску к практическим занятиям (с
обязательным разрешением врача)

правила по соблюдению техники безопасности (ТБ) при
проведении занятий, в ходе которых могут возникнуть
травмоопасные ситуации

требования при выполнении
групповых упражнений на занятии необходимо соблюдение
дистанции, позволяющей без помех выполнять задание

Уметь:

проверить перед началом занятий качество,
надёжность инвентаря и оборудования, состояние места
проведения занятий и соответствие спортивных костюмов и
обуви занимающихся установленным требованиям

Определять эффективность
применяемых приёмов по ТБ,
умений оказания ПМП при
получении занимающимися травмы
и действий при ЧС на занятиях.

при
повреждении опорно-двигательного аппарата или получении
иной травмы на занятии оказать первую доврачебную
помощь (ПМП) пострадавшему и вызвать врача

Владеть:

приёмами страховки, само страховки при
выполнении упражнений (приёмов)

умениями
оказания ПМП при получении травмы
занимающимися действиями при ЧС
(пожар и т.п.).

ПК-1: умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

Знать:

Частные методики адаптивной
физической культуры, основные методы

основные методы
обучения специальным знаниями и способами их рационального применения при воздействии на
телесность лиц с отклонениями в
состоянии здоровья

формы
организации обучения в соответствии с
выделяемыми видами адаптивной физической
культуры

Уметь:

обучать специальным знаниям по гимнастике лиц с отклонениями в состоянии здоровья

самостоятельно ставить конкретные задачи в области адаптивной физической культуры и решать их в соответствии с выделяемыми видами

проводить экспериментальные
исследования с использованием
современных методов по отдельным
проблемам адаптивной физической
культуры и внедрить результаты этих
исследований

Владеть:

Методами обучения специальным
знаниям и способам их рационального применения
при воздействии на телесность лиц с отклонениями в
состоянии здоровья в сфере адаптивной физической
культуры

способами использования учебного оборудования, специального инвентаря для проведения обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Навыками рационального использования
учебно-лабораторного оборудования, специальной
аппаратуры и инвентаря

ПК-2: умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры

Знать:

Основы теории и методики обучения базовым видам гимнастики и физкультурно-спортивной деятельности

основные методы адаптивной физической культуры

формы организации
обучения двигательным действиям лиц
с отклонениями в состоянии здоровья в
соответствии с выделяемыми видами
адаптивной физической культуры

Уметь:

Организовывать и проводить мероприятия и спортивные соревнования по гимнастике, в том числе у лиц с ОВЗ

Использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурных занятий

проводить экспериментальные
исследования с использованием современных
средств и методов по отдельным проблемам
адаптивной физической культуры и внедрить
результаты этих исследований.

Владеть:

Способами нормирования и контроля тренировочных нагрузок у лиц с ОВЗ

основными методами предупреждения травматизма на занятиях с лицами с ОВЗ

Навыками рационального
использования учебно-лабораторного
оборудования, специальной аппаратуры
и инвентаря