

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.ДВ.04.01. Оздоровительные методики в физическом воспитании детей и подростков

44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

1. Цели освоения дисциплины: сформировать у студентов представление об оздоровительных методиках, используемых в физическом воспитании детей и подростков и на этой основе привить им навыки методиста по физическому воспитанию.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в число дисциплин по выбору вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ДВ.04.01.

Содержание дисциплины находится в логической связи с дисциплинами, освоенными студентами на предыдущих курсах, таких как: Теория и методика физической культуры и спорта, Физиология физического воспитания и спорта, спортивная медицина и др.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Первая медицинская помощь в тренировочном процессе» направлена на формирование следующих профессиональных (ПК) компетенций:

способностью выявлять и формировать культурные потребности различных социальных групп (ПК-13).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Научные основы оздоровительной гимнастики
- Методологические основы оздоровительной гимнастики
- Естественно-биологическое обоснование оздоровления средствами гимнастики
- Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физической тренировки на организм
- Морфофункциональные особенности воздействия различных типов упражнений
- Социально-педагогические аспекты оздоровительной гимнастики
- Методики оздоровительной гимнастики
- Особенности построения занятий в оздоровительной гимнастике
- Методики закаливания

уметь:

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
- обучать рациональному дыханию
- проводить занятия по дыхательной гимнастике
- проводить занятия по корригирующей гимнастике
- проводить занятия по ритмической гимнастике
- проводить занятия по восточным оздоровительным методикам
- проводить контроль на занятиях оздоровительной гимнастики

владеть:

- методиками проведения занятий по оздоровительной гимнастике
- навыками мышления для выработки системного, целостного подхода по физическому воспитанию детей и подростков
- навыками восприятия и анализа текстов, имеющих содержание, связанное с вопросами оздоровления детей и подростков
- приёмами ведения дискуссии по вопросам оздоровления детей и подростков;
- системой знаний о закономерностях и способах управления индивидом и группой в оздоровительной гимнастике;
- умениями педагогического общения;
- системой знаний о закономерностях физического развития, факторах, способствующих индивидуальному росту обучающихся;

4. Структура дисциплины Оздоровительные методики в физическом воспитании детей и подростков

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, 12 часов лекции, 12 часа практические занятия, 24 часов самостоятельная работа. Форма итоговой аттестации зачёт

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (час)	Практика (час)	Самостоятельная работа (час)		
РАЗДЕЛ I. НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ							
Тема 1. Научные основы оздоровительной гимнастики	6		2	2	5		
Тема 2. Методологические основы оздоровительной гимнастики	6		2	2	5		
ИТОГО:			4	4	10		
РАЗДЕЛ II. ИНФОРМАЦИОННО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ							
Тема 3. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	6		2	2	5		
Тема 4. Гимнастика спортивно-	6		2	2	5		

оздоровительной гимнастики						
ИТОГО:	7		4	4	10	
РАЗДЕЛ III.						
МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ						
Тема 5. Методические основы оздоровительной гимнастики	6		2	4	3	
Тема 6. Особенности построения занятий оздоровительной гимнастики			2	4	1	
			4	8	4	
ИТОГО:			12	12	24	

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, 4 часов лекции, 4 часа практические занятия, 60 часов самостоятельная работа. Форма итоговой аттестации зачёт

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Лекции (час)	Практика (час)	Самостоятельная работа (час)	

РАЗДЕЛ I.						
НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ						
Тема 1. Научные основы оздоровительной гимнастики	6		2	2	15	
Тема 2. Методологические основы оздоровительной гимнастики	6		2	2	10	
ИТОГО:			4	4	25	
РАЗДЕЛ II.						
ИНФОРМАЦИОННО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ						
Тема 3. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности	6				5	
Тема 4. Гимнастика спортивно-оздоровительной гимнастики	6				5	
ИТОГО:	7				10	
РАЗДЕЛ III.						
МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ						
Тема 5. Методические основы оздоровительной гимнастики	6				15	
Тема 6. Особенности построения занятий оздоровительной гимнастики					10	
					25	
ИТОГО:			4	4	60	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Менхин В.Ю., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Учебник для ВУЗов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.; Физкультура и Спорт, 2009. – 432 с., ил.
2. Морозов М.А. Основы первой медицинской помощи. Учебное пособие http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10254289 СнецЛит; Санкт-Петербург; 2015 ISBN 978-5-299-00546-2

б) дополнительная литература

1. Латышева О.А. Оздоровительные виды гимнастики: учебно-методическое пособие. – Новосибирск: СГГА, 2009 – 100 с. ISBN 978-5-87693-319-5

2. Касатова Л.В., Закирова Н.М., Марахтанова В.И. Современные оздоровительные системы физической культуры: Учебно- методическое пособие – Казань: Казанский университет, 2015. – 35с

3. Миронова С. П., Хозяинова-Цегельник Т. К., Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.

ISBN 978-5-8050-0499-6

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Электронно-Библиотечная Система IPRbooks

а). Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] : практикум / . — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 122 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66105.html>

б). Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — 978-5-906839-23-7.

Состав лицензионного программного обеспечения

1. Windows 10 Pro
2. WinRAR
3. Microsoft Office Professional Plus 2013
4. Microsoft Office Professional Plus 2016
5. Microsoft Visio Professional 2016
6. Visual Studio Professional 2015
7. Adobe Acrobat Pro DC
8. ABBYY FineReader 12
9. ABBYY PDF Transformer+
10. ABBYY FlexiCapture 11
11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО Kaspersky Endpoint Security
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)

Автор _____ /Т.Н. Еланцева/
(подпись) (расшифровка подписи)

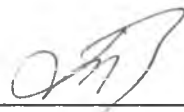
Рецензент _____ /Н.М. Савостин/
(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрена на заседании кафедры 13.09.2017г., протокол № 1

(дата)

Утверждена на совете института 21.09.2017г., протокол № 1

Автор


_____/Т.Н. Еланцева/

Рецензент


_____/С.А. Пронкина/

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г., протокол № 8.