АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ, реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.В.ВД.10.01 Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика

Наименование образовательной программы
Социальная работа
Код и наименование направления подготовки
39.03.02 Социальная работа
Форма обучения:
очная, заочная

Планируемые результаты освоения дисциплины:

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Оценивает собственный уровень физической подготовленности.	УК ОС-7.3	**На уровне знаний:** - основы общей и специальной физической подготовки
		На уровне умений: - повышать функциональные возможности организма за счет всестороннего физического развития
		На уровне навыков: - поддерживает уровень физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности и может оценить собственный уровень физической подготовленности.
Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	УК ОС-7.4	**На уровне знаний:** - Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.
		На уровне умений: -, подбирает специальные упражнения для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.
		На уровне навыков: - грамотно выполнять комплекс оздоровительных систем
Поддерживает уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.5	**На уровне знаний:** - основы теории и методики самовосстановления, используя оздоровительные технологии
		На уровне умений: - умеет подбирать упражнения для самовостановления
		На уровне навыков: - может поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения

		полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Выбирает методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств.	УК ОС-7.6	**На уровне знаний:** - знает средства и методы физической культуры для совершенствования своих физических качеств.
		На уровне умений: - умеет выполнять физические упражнения для совершенствования своих физических качеств.
		На уровне навыков: - Выбирает методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств.

Объем дисциплины

В соответствии с учебным планом на дисциплину «Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика» отведено 328 ак.ч. В соответствии с учебным планом на дисциплину «Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика»:

- для очной формы обучения: 328 ак.ч. на контактную работу обучающихся с преподавателем, в том числе практические занятия 328ак.ч.

-- для заочной формы обучения: количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем, в том числе практические занятия: 12 ак.ч. , на самостоятельную работу обучающихся - 300 ак.ч., на контроль – 16 ак.ч.

Структура дисциплины:

Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Общая и специальная физическая подготовка	**92**	-	-	92	-	-	Т, Ку
2.	Силовая гимнастика	**86**	-	-	86	-	-	Т, Ку
3.	Фитнес- аэробика	**86**	-	-	86	-	-	Т, Ку

[1] *Примечание: 3 – формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), комплекс упражнений (Ку), и др.*

№ п/п		Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
				Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел									
4.		Прикладно-ориентированная подготовка	**64**	-	-	64	-	-	Т, Ку

3.2.1. Для заочной формы обучения

№ п/п		Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[2], промежуточной аттестации
			Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
				Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел									
1.		Общая и специальная физическая подготовка		-	-	4	4	60	Т, Ку
1.		Силовая гимнастика		-	-	3	3	96	Т, Ку
3.		Фитнес- аэробика		-	-	3	3	96	Т, Ку
4.		Прикладно-ориентированная подготовка		-	-	2	6	48	Т, Ку

Форма промежуточной аттестации: зачет

Основная литература:

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009.https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762

2

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763
5. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс] : Учебное пособие для студентовВолгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена» 2012 http://www.iprbookshop.ru/21475.html
6. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии 2012 http://www.iprbookshop.ru/29967.html
7. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2012 http://www.iprbookshop.ru/65026.html
8. Шлыков, В.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие Екатеринбур : Уральский федеральный университет 2016 http://www.iprbookshop.ru/65921.html