

Гимнастика

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Программа учебного предмета «Гимнастика» МКУ ДО «ДШИ №2 им. Казаного Жабаги» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительным общеобразовательным программам.

2. Цели и задачи изучения дисциплины.

Цель:

обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующих успешному освоению технических сложных движений и формированию осанки.

Задачи

обучающие:

- умение выполнять комплексы упражнений и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных способностей организма;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса и укрепление мышечного аппарата;
- навыки координации движений;

развивающие:

- знания анатомического строения тела;
- знания приемов правильного дыхания;

воспитательные:

- формирование ясного представления о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

3. Объём учебного времени, форма проведения учебных занятий.

Срок обучения: 2 года

- Максимальная нагрузка – 103 часа
- Количество часов на аудиторную нагрузку – 69 часов
- Количество часов на самостоятельную нагрузку – 34 часа

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика» и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких как:

- знание приемов дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение осознанно управлять своим телом, распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

5. Формы контроля.

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Контрольные уроки проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.