

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ»

Объем трудоёмкости: 4 зачётных единиц

Цель дисциплины: «Теория и методика гимнастики» является формированием физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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:

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 для освоения профилирующих дисциплин знаний и представлений о сущности, предметном содержании, строении и функциях гимнастических упражнений.

Требования к уровню освоения дисциплины: Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование	Результаты обучения по дисциплине
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.

Содержание дисциплины: Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины.

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: зачёт.

Аннотацию составил: канд. пед. наук, доцент **Соколов Александр Сергеевич**