

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС


(подпись) Гуцу В.Ф.

« 26 » 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Гимнастика и методика преподавания

на 2021/2022, 2022/2023, 2023/2024 учебные годы

Направление

7.49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ
С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Профиль

Физическая реабилитация

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

2021 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Физическая реабилитация».

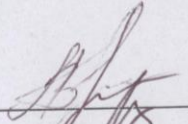
Составители рабочей программы

Зав. каф., к.п.н., доцент _____

Доцент _____

Ст. преп. _____

Ст. преп. _____

 В.В. Абрамова

Т.В. Романюк

С.В. Порядин

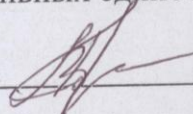
И.П. Черниченко

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

« 24 » 09 2021 г. протокол № 2

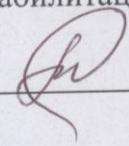
Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств

« 24 » 09 2021 г.

 Абрамова В.В.

И.О. зав. кафедрой физической реабилитации и оздоровительных технологий

« 24 » 09 2021 г.

 А.Г. Михнева

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС


(подпись) Гуцу В.Ф.

« 26 » 09 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Гимнастика и методика преподавания

на 2021/2022, 2022/2023, 2023/2024 учебные годы

Направление

7.49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ
С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Профиль

Физическая реабилитация

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

2021 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю подготовки «Физическая реабилитация».

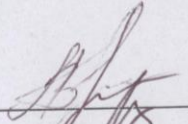
Составители рабочей программы

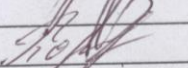
Зав. каф., к.п.н., доцент _____

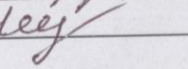
Доцент _____

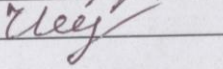
Ст. преп. _____

Ст. преп. _____

 В.В. Абрамова

 Т.В. Романюк

 С.В. Порядин

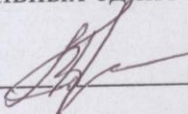
 И.П. Черниченко

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

« 24 » 09 2021 г. протокол № 2

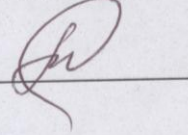
Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств

« 24 » 09 2021 г.

 Абрамова В.В.

И.О. зав. кафедрой физической реабилитации и оздоровительных технологий

« 24 » 09 2021 г.

 А.Г. Михнева

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Гимнастика и методика преподавания (МП)» являются формирование у студентов осознанного отношения к занятиям по гимнастике и будущей профессиональной деятельности, теоретическое и практическое освоение основ теории и методики гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, изучение основных средств и форм занятий гимнастикой.

Задачи освоения дисциплины «Гимнастика и МП»:

1. Формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.
2. Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками;
3. Формирование организаторских и профессионально прикладных умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.14.01 «Гимнастика и методика преподавания» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана подготовки бакалавриата по направлению 7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», изучается в течение 1, 2, 3, 4, 5 семестров на дневной и заочной форме обучения. Промежуточной формой контроля являются зачеты. Итоговой формой контроля результатов освоения дисциплины является экзамен.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Знает: как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		ИД-2 _{УК-7} Умеет: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		ИД-3 _{УК-7} Владеет: навыками и соблюдает нормы здорового образа жизни.
Общепрофессиональные компетенции	ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по	ИД-1 _{ОПК-1} Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.
		ИД-2 _{ОПК-1} Умеет: планировать содержание занятий и проводить их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

	двигательному когнитивному обучению физической подготовке лиц отклонениями состоянии здоровья	и и с в	ИД-З _{ОПК-1} Владеет: технологией планирования содержания занятий и проведения их с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических с отклонениями в состоянии здоровья пола и возраста
--	---	------------------	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

для очной формы обучения:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
I	1,5/54	36	6	30	-	18	Зачет
II	1,5/54	36	4	32	-	18	
за I курс	3/108	72	10	62	-	36	
III	1,5 /54	32	4	28	-	22	Зачет
IV	1,5 /54	34	4	30	-	20	
за II курс	3/108	66	8	58	-	42	
V	2/ 72	32	8	24	-	4	Экзамен 36
Всего за 3 курса:	8 /288	170	26	144	-	82	36

для заочной формы обучения:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работа	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
I	1/36	8	2	6		24	Зачет 4
II	1/36	10	2	8		26	
за I курс	2/72	18	4	14		50	4
III	2/72	8	2	6		60	Зачет 4
IV	1/36	8	2	6		28	
за II курс	3/108	16	4	12		88	4
V	3/ 108	8	2	6		91	Экзамен 9
за III курс	3 /108	8	2	6		91	9
Итого:	8 /288	42	10	32		229	17

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

для студентов 1 курса очной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина (значение, методические особенности)	4	2			2
2	Виды гимнастики					
2.1	Оздоровительные виды гимнастики	1				1
2.2	Образовательно-развивающие виды гимнастики	1				1
2.3	Спортивные виды гимнастики	1				1
3	Средства гимнастики					
3.1	Строевые упражнения – ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Построение в шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами.	6			4	2
	Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Движение с изменением направления: противоходом, змейкой, по диагонали, по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте и поворотом в движении, различные варианты размыкания на указанный интервал.					
3.2	Общеразвивающие упражнения Техника выполнения ОРУ Положение рук и ног Стойки и равновесия Приседы и выпады Седы и упоры Наклоны и круги Последовательность ОРУ в комплексе. Способы обучения (показ, по объяснению, смешанный, по разделениям).	11	3		4	4
3.2.1.	Методика развития физических качеств с помощью ОРУ. Упражнения для воспитания силы рук, ног, туловища, гибкости и координации.	9	1		6	2

3.3	Упражнения на снарядах Висы на перекладине и разновысоких брусьях Упоры на перекладине, брусьях, конь/махи Подъем переворотом, подъем прогнувшись Размахивания изгибами и соскок дугой Перемахи на к/махи, перекладине (одной вправо (влево), двумя согнув ноги) Упражнения на бревне (разновидности ходьбы, бега, переходы из стойки в упоры и обратно, повороты на двух, вскоки, соскоки) Упражнения для воспитания силы	12			10	2
3.4	Акробатические упражнения Группировка, перекаты, Кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост	9			8	1
3.5	Опорные прыжки Приземление. Обучение устойчивому приземлению и правильной осанке в полете в прыжке прогнувшись с высоты 30-60 см и выше из полуприседа, руки вверх-наружу. То же, но с поворотом на 90° и 180°, прыжки ноги врозь, согнув ноги, согнувшись ноги врозь. Наскок и отталкивание, Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок боком через коня в ширину.	8			6	2
3.6	Прикладные упражнения <i>Ходьба:</i> на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук	4,5			3,5	1
	<i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с изменением длины и частоты шагов, направлений движения. <i>Упражнения в равновесии:</i> На полу, на повышенной опоре, в стойке на носках на одной и двух ногах, с движениями руками, ногами и туловищем. Расхождение вдвоем при встрече. <i>Лазание:</i> По гимнастической стенке с передвижением вверх, вниз и в стороны: поочередными и одновременными перехватами рук и переступанием ногами; прыжками из виса присев; спиной к стенке; в вися.					
3.7	Вольные упражнения	0,5			0,5	
4	Гимнастическая терминология	4	4			
4.1	Правила гимнастической терминологии	1				1
4.2	Формы записи гимнастических упражнений	1				1
4.3	Классификация терминов, термины ОРУ	4			2	2
4.4	Термины акробатических упражнений	4			2	2
4.5	Термины упражнений на снарядах	4			2	2

4.6	Правила записи общеразвивающих упражнений	3			2	1
4.7	Правила записи упражнений на снарядах, вольных и акробатических упражнений	1				1
5	Учебная практика Методика проведения строевых упражнений: выбор места преподавателем, зеркальный показ, предварительные и исполнительные команды. Методика проведения ОРУ раздельным способом с обучением по показу и рассказу Страховка и помощь при выполнении кувырков, подъемов, соскоков, прыжков	12			8	4
6	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой, требования к гимнастическому оборудованию, инвентарю					
6.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	1				1
6.2	Требования к местам проведения занятий	1				1
6.3	Страховка, помощь и само страховка как меры предупреждения травматизма	5			4	1
	Итого	108	10		62	36

для студентов 2 курса очной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Формы занятий гимнастикой.	2,5	0,5		1	1
2	Урок и тренировка как ведущие формы занятий гимнастикой	1,5	1,5			
2.1	Задачи и средства урочных форм занятий по гимнастике	2			1	1
2.2	Плотность, ее разновидности и методические приемы повышения	3			2	1
2.3	Структура урочной формы занятий гимнастикой	1				1
2.4	Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части урочной формы занятий гимнастикой. Учебная практика по проведению подготовительной части урока поточным и раздельным способом; с комплексом ОРУ вдвоем и с гимнастическими палками; с обучением ОРУ по разделениям и игровым способом. Действия по команде «Прямо». Повороты в движении (направо, налево, кругом). ОРУ с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, на скамейке и со скамейкой, возле опоры (у гимнастической стенки). ОФП	7			4	3

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем- кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
3	Общие основы техники гимнастических упражнений	2	2			
3.1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	1				1
3.2	Существующие классификации гимнастических упражнений	1				1
3.3	Характеристика силовых упражнений	4			2	2
3.4	Характеристика маховых упражнений Структура маховых упражнений	4			2	2
4	Методика обучения гимнастическим упражнениям	2	2			
4.1	Цели и задачи обучения в гимнастике	1				1
4.2	Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения	2			1	1
4.3	Условия, обеспечивающие успешность обучения.	4			2	2
4.4	Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям	4			2	2
4.5	Положительный и отрицательный перенос навыка	2			1	1
4.6, 4.7	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям. Учебная практика по поэтапному проведению гимнастических упражнений (подводящие упр., методика исправления ошибок, организация занимающихся).	10			6	4
5	Особенности обучения упражнениям на отдельных видах гимнастического многоборья	2	2			
5.1	Особенности обучения опорным прыжкам (фазы опорного прыжка) и организация занятий Техника выполнения, страховка и помощь: Прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла в длину и в ширину. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжок согнув ноги и ноги врозь с замахом через козла в длину Прыжок ноги врозь через коня в длину.	6			4	2

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем- кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
5.2	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на перекладине. Техника выполнения, страховка и помощь: подъем переворотом, подъем разгибом, оборот назад из упора, вперед из упора ноги врозь правой (левой), перемах вперед с поворотом кругом в упор, соскок махом назад из виса	6			4	2
5.3	Особенности обучения и организация занятий на бревне. Техника выполнения, страховка и помощь: разновидности ходьбы, повороты на двух, переступанием, равновесие на одной Наскок в упор стоя согнувшись ноги врозь, разновидности шагов, бег, подскоки, шаг полки, прыжки (со сменой ног вперед, шагом). Переходы из стойки в упор присев, в упор, в сед ноги врозь, в упор сидя сзади углом и согнувшись с последующим возвращением в положение стоя различными способами. Повороты на одной на 180° плечом вперед и назад, из приседа на одной, вторая в сторону на носок. Соскок переворотом в сторону	6			4	2
5.4	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на разновысоких брусьях. Техника выполнения, страховка и помощь: Подъем переворотом махом одной и толчком другой на нижней и верхней жерди. Перемахи согнув ноги, согнувшись из виса, одной ногой вправо (влево) из упора. Спад назад в вис согнувшись, спад назад согнувшись в вис лежа сзади на верхней жерди. Подъем рывком из виса присев на нижней жерди Комбинация: наскок в вис – перемах согнувшись в вис лежа – вис присев на одной, подъем переворотом махом одной, толчком другой на в/ж – спад назад согнувшись в вис лежа, поворот кругом, поочередный перехват в упор – соскок махом назад Оборот вперед (назад) из упора верхом, из упора	6			4	2

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем- кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
5.5	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на параллельных брусьях. Техника выполнения, страховка и помощь: размахивания в упоре на руках, в упоре, подъем махом назад, вперед, поворот кругом правой поочередным перехватом рук стойка на плечах, подъем разгибом из упора на руках согнувшись, соскок махом назад и вперед из упора	6			4	2
5.6	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на коне/махи. Техника выполнения, помощь при выполнении размахиваний и перемахов (одно- и разноименных), круга правой и левой.	6			4	2
5.7	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на акробатике. Техника выполнения, страховка и помощь: Стойки (на лопатках, на голове согнув ноги, на голове и руках (толчком двух, махом одной, силой согнувшись), на руках). Переворот в сторону, переворот в сторону с разбега (вальсета). Стойка на руках, кувырок вперед; курбет и рондат. Кувырок назад в стойку (юн.); вставание с моста (дев.) Комбинации из выученных элементов.	8			6	2
5.8	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на в/у. Составление комбинаций из ОРУ на 16 счетов	4			2	2
5.9	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на кольцах	1				1
5.10	Особенности организация занятий при обучения прикладным упражнениям. Эстафеты с прикладными упражнениями. Упражнения в лазании, переноске партнера	3			2	1
Итого		108	8		58	42

для студентов 3 курса очной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Особенности занятий гимнастикой в школе	2	2			
1.1	Задачи занятий гимнастикой со школьниками.					
1.2	Содержание урока ФК гимнастической направленности и других форм занятий гимнастикой в школе для учащихся СМГ. Техника выполнения страховка и помощь:					
1.2.1	Акробатические упражнения Стойки на лопатках с различными положениями рук и движениями ногами, на руках махом одной толчком другой (имитация выхода в стойку с приземлением на толчковую ногу, со сменой ног, после «ласточки»), Переворот в сторону (два слитно, с правой и левой ноги). Варианты стоек и кувырков, комбинации из выученных элементов. Особенности применения акробатических упражнений с учащимися СМГ разного возраста.	2			2	
1.2.2	Опорный прыжок Особенности применения с учащимися СМГ разного возраста.	1			1	
1.2.3	ОРУ и строевые упражнения Комплексы: утренней гимнастики, корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз, упражнений для развития координационных способностей. Фигурная маршировка	2			2	
1.2.4	Прикладные упражнения Воспитание физических качеств, в том числе ловкости и координации	1			1	
1.2.5	Общефизическая подготовка Упражнения ОФП для учащихся СМГ разного возраста.	1			1	
1.2.6	Упражнения на снарядах	5			5	
	<i>Перекладина</i> – разновидности висов, размахивания изгибами, упражнения для развития силы в висах, комбинации из висов и размахиваний. Простейшие соскоки. Особенности применения упражнений на перекладине с учащимися СМГ разного возраста.					
	<i>Параллельные брусья</i> – упражнения в висах и упорах, направленные на развитие силы и ловкости. Комбинации из висов и упоров. Особенности применения упражнений на параллельных брусьях с учащимися СМГ.					

	Разновысокие брусья. Размахивания в висе и упоре. Перемахи согнув ноги, ноги врозь и согнувшись в вис лежа на нижней жерди. Подъем переворотом на нижней и верхней жерди. Соскоки углом из седа на бедре, махом назад из упора. Комбинации и соединения. Упражнения для развития силы и гибкости в простых и смешанных висах. Особенности применения упражнений на р/в брусьях с учащимися СМГ разного возраста.					
	Бревно. Вскоки: перемахом вправо (влево) в упор верхом, толчком двумя в упор стоя согнувшись ноги врозь, в упор присев на одной, другая в сторону на носок. Простейшие соскоки. Шаг полки, вальсовый, выпадами, с махами. Прыжки толчком двумя со сменой ног. Повороты: кругом на одной, другая согнута; махом вперед и назад; в приседе; скрестный. Упражнения в упоре лежа, сидя, полушпагат. Особенности применения упражнений на бревне с учащимися СМГ разного возраста.					
1.3	Учебная практика по решению отдельных задач урока ФК и других форм занятий гимнастикой с учащимися СМГ разного возраста	4			2	2
2	Планирование и учет работы по гимнастике					
2.1	Значение и задачи планирования учебной работы	1				1
2.2	Основные документы планирования					
2.3	Учет учебной работы	1				1
3	Организация соревнований по гимнастике	1	1			
3.1	Значение и виды соревнований по гимнастике					
3.2	Программа соревнований					
3.3	Положение о соревнованиях					
3.4	Подготовка судей по гимнастике					
4	Проведение соревнований по гимнастике	1	1			
4.1	Ритуал проведения соревнований по гимнастике					
4.2	Особенности проведения и судейства массовых соревнований по гимнастике					
5	Особенности занятий гимнастикой с взрослыми	2	2			
5.1	Возрастная периодизация взрослого населения					
5.2	Методика проведения занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста					
5.3	Методика проведения занятий гимнастикой с женщинами					
6	Упражнения художественной гимнастики Характеристика, значение, классификация и основы техники упражнений ХГ.	2	2			

6.1	Пружинные и волнообразные движения. Шаги и бег (мягкий, острый, скрестный, высокий, перекатный, переменный) Прыжки (ноги врозь, со сменой ног). Равновесия и повороты (поворот переступанием на 360° с различными движениями рук, скрестный поворот на 360° (в том числе и в сочетании с вальсовым шагом)). Элементы классического танца Exersis у опоры и на середине	0,5			0,5	
6.2	Упражнения с обручем. Маховые движения с обручем, перекаты, вращения, броски и ловли обруча в разных плоскостях, в разных плоскостях, в сочетании с прыжками и танцевальными движениями Контрольные упражнения (индивидуальные и групповые) с обручем	3			3	
6.3	Упражнения с мячом. Обучение технике выполнения: бросков, ловли, ударов о пол, отбивов, перекатов, выкрутов обруча и сочетания данных элементов с другими движениями. Контрольные упражнения с мячом	3			2,5	
6.4	Упражнения со скакалкой. Обучение технике выполнения: махов, кругов, прыжков, вращая скакалку вперед, назад, скрестно и их сочетание с др. упражнениями. Контрольные упражнения со скакалкой	2			2	
6.5	Упражнения с лентой Махи, круги, змейка, спираль, восьмерка. Контрольные упражнения с лентой.	2			2	
	Судейство упражнений с мячом, обручем, скакалкой	В течение занятия				
	Учебная практика. Проведение подготовительной части урока Контрольные упражнения с мячом (с обручем, со скакалкой, с лентой (по выбору студента)) на 32 и 64 счета, составленные студентами.	В течение занятия				
	Подготовка к экзамену	36				36
	Итого	72	8		24	4 +36

для студентов 1 курса заочной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работ а (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина (значение, методические особенности)	5	2			3
2	Виды гимнастики					
2.1	Оздоровительные виды гимнастики	3				3

2.2	Образовательно-развивающие виды гимнастики	1				1
2.3	Спортивные виды гимнастики	1				1
3	Средства гимнастики					
3.1	Строевые упражнения – ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Построение в шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Движение с изменением направления: противоходом, змейкой, по диагонали, по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте и поворотом в движении, различные варианты размыкания на указанный интервал.	5			1	4
3.2	Общеразвивающие упражнения Техника выполнения ОРУ Положение рук и ног; стойки и равновесия Приседы и выпады; седы и упоры Наклоны и круги Последовательность ОРУ в комплексе. Способы обучения (показ, по объяснению, смешанный, по разделениям). Методика развития физических качеств. ОРУ для развития силы, гибкости и координации	8	2		2	4
3.3	Упражнения на снарядах Висы на перекладине и разновысоких брусьях Упоры на перекладине, брусьях, конь/махи Подъем переворотом Размахивания изгибами и соскок дугой Перемахи на к/махи, перекладине (одной вправо (влево), двумя согнув ноги) Упражнения на бревне (разновидности ходьбы, бега, переходы из стойки в упоры и обратно, повороты на двух, вскоки, соскоки)	8			4	4
3.4	Акробатические упражнения Группировка, перекаты, Кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост	6			2	4
3.5	Опорные прыжки Приземление. Обучение устойчивому приземлению и правильной осанке в полете в прыжках прогнувшись, с поворотом на 90° и 180°, ноги врозь, согнув ноги с высоты 30-60 см. Наскок и отталкивание, Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок боком через коня в ширину.	5			1	4

3.6	Прикладные упражнения Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег: с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с изменением длины и частоты шагов, направлений движения. <i>Упражнения в равновесии:</i> На полу, на повышенной опоре, в стойке на носках на одной и двух ногах, с движениями руками, ногами и туловищем. Расхождение вдвоем при встрече. <i>Лазание:</i> По гимнастической стенке с передвижением вверх, вниз и в стороны: поочередными и одновременными перехватами рук и переступанием ногами; прыжками из виса присев; спиной к стенке; в висе. По канату в 3 приема и 2 приема	5			1	4
4	Гимнастическая терминология					
4.1	Правила гимнастической терминологии	0,5				0,5
4.2	Формы записи гимнастических упражнений	0,5				0,5
4.3	Классификация терминов, термины ОРУ	3				3
4.4	Термины акробатических упражнений	2				2
4.5	Термины упражнений на снарядах	2				2
4.6	Правила записи гимнастических упражнений	1				1
5	Учебная практика Методика проведения строевых упражнений: выбор места преподавателем, зеркальный показ, предварительные и исполнительные команды. Методика проведения ОРУ отдельным способом с обучением по показу и рассказу Страховка и помощь при выполнении кувырков, подъемов, соскоков, прыжков	6			2	4
6	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.					
6.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2				2
6.2	Требования к местам проведения занятий	2				2
6.3	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	2			1	1
	Зачет					4
	Итого	140	4		14	50+4

для студентов 2 курса заочной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Формы занятий гимнастикой.	2				2
2	Урок как ведущая форма занятий гимнастикой.					
2.1	Задачи и средства урока	1				1
2.2	Плотность, ее разновидности и методические приемы повышения	2				2
2.3	Структура урока по ФК гимнастической направленности, методика проведения отдельных частей урока	4				4
2.4	Учебная практика по проведению подготовительной части урока поточным и раздельным способом с комплексом ОРУ вдвоем, с гимнастическими палками, с обручем, набивными мячами. ОФП	5			1	4
3	Общие основы техники гимнастических упражнений	2	2			
3.1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	1				1
3.2	Существующие классификации гимнастических упражнений	2				2
3.3	Характеристика силовых упражнений	2				2
3.4	Характеристика маховых упражнений Структура маховых упражнений	2				2
4	Методика обучения гимнастическим упражнениям	2	2			
4.1	Цели и задачи обучения в гимнастике	1				1
4.2	Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения	2				2
4.3	Условия, обеспечивающие успешность обучения гимнастическим упражнениям	3				3
4.4	Положительный и отрицательный перенос навыка	3				3
4.5, 4.6	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методика исправления ошибок	4,5			0,5	4
5	Упражнения на отдельных видах гимнастического многоборья					
5.1	Опорные прыжки. Основы техники, страховка и помощь: Прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла в длину и в ширину, через коня.	5			1	4
5.2	Перекладина. Основы техники, страховка и помощь: подъем переворотом, подъем разгибом, перемах вперед с поворотом кругом в упор, соскок махом назад из виса, оборот назад	5			1	4

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем- кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
5.3	Бревно. Основы техники: разновидности ходьбы, шаг галопа и польки; поворот на 180 ⁰ на двух, переступанием, скрестный; равновесие на одной. Наскок в упор стоя согнувшись ноги врозь. Переходы из стойки в упор присев, в сед ноги врозь, в упор сидя сзади углом с последующим возвращением в положение стоя различными способами.	5			1	4
5.4	Разновысокие брусья. Техника выполнения, страховка и помощь: Подъем переворотом махом одной и толчком другой на нижней и верхней жерди. Перемахи согнув ноги, согнувшись из виса на в/ж лицом вовнутрь, одной ногой вправо (влево) из упора. Спад назад в вис согнувшись. Комбинация: наскок в вис – перемах согнувшись в вис лежа – поворот кругом, поочередный перехват в упор – соскок махом назад.	6			2	4
5.5	Параллельные брусья. Техника выполнения, страховка и помощь: размахивания в упоре на руках, в упоре, подъем махом назад, поворот кругом правой поочередным перехватом рук, стойка на плечах, соскок махом назад и вперед из упора	5,5			1,5	4
5.6	Конь/махи. Техника выполнения: размахивания и перемахи (одно- и разноименные), круг одной	4,5			0,5	4
5.7	Акробатика. Техника выполнения, страховка и помощь: Стойки (на лопатках, на голове согнув ноги, на голове и руках (толчком двух, махом одной), на руках). Переворот в сторону,. Комбинации из выученных элементов.	6			2	4
5.8	В/у из ОРУ на 16 счетов	2,5			0,5	2
5.9	Характеристика упражнений на кольцах	1				1
5.10	Прикладные упражнения. Эстафеты с прикладными упражнениями. Упражнения в лазании, переноске партнера	5			1	4
	Зачет	4				4
Итого		108	4		12	68+4

для студентов 3 курса заочной формы обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Особенности занятий гимнастикой в школе	7	2			5
1.1	Задачи занятий гимнастикой со школьниками.					
1.2	Содержание урока ФК гимнастической направленности и других форм занятий гимнастикой в школе для учащихся СМГ.	5			2	3
1.2.1	Акробатические упражнения Стойки на лопатках с различными положениями рук и движениями ногами, на руках махом одной толчком другой (имитация выхода в стойку с приземлением на толчковую ногу, со сменой ног, после «ласточки»), Переворот в сторону (два слитно, с правой и левой ноги). Варианты стоек и кувырков, комбинации из выученных элементов. Особенности применения акробатических упражнений с учащимися СМГ разного возраста.	6				6
1.2.2	Опорный прыжок Особенности применения с учащимися СМГ разного возраста.	4				4
1.2.3	Упражнения на снарядах					
	<i>Перекладина</i> – разновидности висов, размахивания изгибами, упражнения для развития силы в висах, комбинации из висов и размахиваний. Простейшие соскоки и спрыгивания. Особенности применения упражнений на перекладине с учащимися СМГ разного возраста.	6				6
	<i>Параллельные брусья</i> – упражнения в висах и упорах, направленные на развитие силы и ловкости. Комбинации из висов и упоров. Особенности применения упражнений на параллельных брусьях с учащимися СМГ разного возраста.	6				6
	<i>Конь-махи.</i> Упражнения в упорах, направленные на развитие силы и ловкости. Комбинации из упоров (одной, сзади, углом и др.). Особенности применения упражнений на к/м с учащимися СМГ разного возраста.	2				2

	Разновысокие брусья. Размахивания в висе и упоре. Перемахи согнув ноги, ноги врозь и согнувшись в вис лежа на нижней жерди. Подъем переворотом на нижней и верхней жерди. Соскоки углом из седа на бедре, махом назад из упора. Комбинации и соединения. Упражнения для развития силы и гибкости в простых и смешанных висах. Особенности применения упражнений на р/в брусьях с учащимися СМГ разного возраста.	6				6
	Бревно. Вскоки: перемахом вправо (влево) в упор верхом, толчком двумя в упор стоя согнувшись ноги врозь, в упор присев на одной, другая в сторону на носок. Простейшие соскоки. Шаг польки, вальсовый, выпадами, с махами. Прыжки толчком двумя со сменой ног. Повороты: кругом на одной, другая согнута; махом вперед и назад; в приседе; скрестный Упражнения в упоре лежа, сидя, полушпагат. Особенности применения упражнений бревне с учащимися СМГ разного возраста.	5				5
1.2.4	ОРУ и строевые упражнения Комплексы: утренней гимнастики, корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз, упражнений для развития координационных способностей. Фигурная маршировка	10				10
1.2.5	Прикладные упражнения Воспитание физических качеств, в том числе ловкости и координации	4				4
1.2.6	Общефизическая подготовка Упражнения для воспитания силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног у учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ Упражнения для воспитания гибкости.	8				8
2	Планирование и учет работы по гимнастике	4				4
3	Соревнования по гимнастике					
3.1	Значение и виды соревнований по гимнастике	2				2
3.2	Программа и положение о соревнованиях	2				2
3.3	Проведение соревнований и основы судейства	4				4
5	Особенности занятий гимнастикой с разновозрастным контингентом					
5.1	Возрастная периодизация взрослого населения	1				1
5.2	Особенности применения гимнастических упражнений с дошкольниками и школьниками	3				3
5.3	Методика проведения занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста	5				3
5.4	Методика проведения занятий с женщинами	3				3

6	Упражнения художественной гимнастики Характеристика, классификация и основы техники упражнений художественной гимнастики (упражнений без предметов, упражнений с обручем, скакалкой, мячом, лентой).	8			4	4
	Подготовка к экзамену	9				9
	Итого	108	2		6	91+9

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		д/ф	з/ф		
1 курс					
1	1, 2, 3, 6.1	2	2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина 1. Возникновение и развитие гимнастики 2. Задачи и методические особенности гимнастики 3. Виды гимнастики 4. Средства гимнастики 5. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой.	Таблицы, слайды
2	4	4		Гимнастическая терминология 1. Значение терминологии 2. Термины, их классификация, требования и способы образования 3. Правила сокращения терминов 4. Формы и правила записи гимнастических упражнений 5. Термины ОРУ 6. Термины упражнений на снарядах 7. Термины акробатических и вольных упражнений	Графическ ая форма записи
3	3.2, 3.2.1.	4	2	Общеразвивающие упражнения 1. Характеристика, значение и классификация ОРУ 2. Методика проведения ОРУ 3. Методика применения ОРУ для развития отдельных физических качеств и двигательных способностей	
Итого за 1 курс		10	4		
2-й курс					
1	3	2	2	Общие основы техники гимнастических упражнений 1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе 2. Существующие классификации гимнастических упражнений 3. Характеристика силовых упражнений 4. Характеристика маховых упражнений 5. Структура маховых упражнений	

2	4	2	2	Методика обучения гимнастическим упражнениям (ГУ) 1. Цели и задачи обучения в гимнастике 2. Характеристика ГУ в связи с процессом обучения 3. Условия, обеспечивающие успешность обучения гимнастических упражнений. 4. Положительный и отрицательный перенос навыка 5. Этапы обучения ГУ 6. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям	Графическая форма записи
3	5	2		Особенности обучения упражнениям на отдельных видах гимнастического многоборья 1. Особенности обучения опорным прыжкам (фазы опорного прыжка) и организация занятий 2. Особенности обучения основным движениям и организация занятий на перекладине 3. Особенности обучения и организация занятий на бревне 4. Особенности обучения основным движениям и организация занятий на разновысоких и параллельных брусьях	
4	1, 2	2		Формы занятий гимнастикой. 1. Формы занятий гимнастикой 2. Характеристика урока и тренировки как ведущих форм занятий гимнастикой 3. Задачи и средства урочных форм занятий гимнастикой 4. Плотность урока, ее разновидности и методические приемы повышения при применении гимнастических упражнений 5. Структура урочных форм занятий гимнастикой 6. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части урочных форм занятий гимнастикой	
Итого за 2 курс		8	4		
3-й курс					
1	1.3, 5	4		Особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся (школьники, женщины, лица среднего, старшего и пожилого возраста) 1. Возрастная периодизация детей и взрослых 2. Особенности применения гимнастических упражнений со школьниками разного возраста 2.1. Методика занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста 2.2. Методика занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста 2.3. Методика занятий гимнастикой со старшеклассниками 3. Задачи, организация и содержание занятий	Типовая программа по ФК для организаци й общего образовани я, метод. пособие

				гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста 4. Задачи, организация и содержание занятий гимнастикой с женщинами.	
			2	Особенности занятий гимнастикой в школе 1. Формы занятий гимнастикой в школе с учащимися СМГ. 2. Методика занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста 3. Методика занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста 4. Методика занятий гимнастикой со старшеклассниками	Программа по ФК для учащихся СМГ, метод. пособие
2	3,4	2		Организация и проведение соревнований по гимнастике 1. Значение и виды соревнований по гимнастике 2. Программа соревнований 3. Положение о соревнованиях 4. Особенности проведения и судейства массовых соревнований	Правила соревнований по гимнастике Образцы протоколов, заявок и т. д.
4	6	2		Характеристика упражнений художественной гимнастики как одного из средств гимнастики 1. Характеристика и значение упражнений художественной гимнастики. 2. Классификация и терминология упражнений художественной гимнастики. 3. Основы техники упражнений художественной гимнастики	Методические пособия, разработанные по курсу.
Итого за 3 курс		8	2		
Всего		26	10		

Лабораторные занятия

Очная форма обучения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
1 семестр				
1	6, 3.1	2	1. Введение. Инструктаж по ТБ. 2. Основные понятия строевых упражнений (д. з – дать определения из учебника). 3. Строевые приемы.	Рисунок на доске
2	3.1, 3.2, 4.3, 3.4	2	1. Перестроение из I шеренги в II, III (д.з. – запись команд). 2. Комплекс ОРУ. 3. Термины ОРУ: стойки. 4. Обучение группировке, перекатам, стойке на лопатках.	Показ упр. графическая форма записи на доске

3	3.1, 3.2, 4.3, 3.4	2	1.Перестроение из колоны по I в колону по II, по III (д. з.– запись команд). 2. Комплекс ОРУ. 3. Термины ОРУ: положения рук, ног. 4. Обучение кувырку вперед, назад. 5. ОФП.	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
4	3.1, 3.2, 4.3, 3.5	2	1.Учебная практика по проведению строевых упр-й 2. Перестроение из шеренги «уступом» (д. з. – записать), 3. Термины ОРУ: выпады. 4.Изучение приземления, наскока на мост, отталкивания (с 2-3 шагов). 5.ОФП.	Показ упр. Метод. пособие
5	3.1, 3.2, 4.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений 2.Перестр. из колонны по I «уступом» (д. з. – запись команд). 3. Термины ОРУ: приседы. 4. Изучение наскока на мост с разбега, отталкивания. Приземление (трамплин) - дальн. изучение. 5.ОФП.	Показ упр. Метод. пособие
6	3.1, 3.2, 4.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений 2.Перестр. поворотом в движении в колонну по 2,3,4... (д. з. – запись команд). 3.Термины ОРУ: седы. 4.Изучение кувырка вперед в стойку на лопатках. 5.ОФП.	Показ упр. Метод. Пособие
7	3.1, 3.2, 4.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений 2.Перестр. из I шеренги в колонну захождением отделений плечом (д. з. – запись команд). 3.Термины ОРУ: упоры. 4.«Мост» из положения лежа. 5.ОФП.	Показ упр. Метод. Пособие
8	3.1, 3.2, 4.3, 3.3	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений 2.Передвижения (обход, противоход, змейка, диагональ) (д. з. – запись команд). 3. Термины ОРУ: наклоны. 4.Упоры на перекладине, брусьях, к/м. 5. ОФП.	Показ упр. Метод. Пособие, Рисунок на доске
9	3.1, 3.2, 4.3, 3.3	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений 2.Передвижение (круг). 3.Термины ОРУ: равновесия. 4. Висы на перекладине и разновысоких брусьях. 5.ОФП.	
10	3.1, 3.2, 4.3, 3.3	2	1. Учебная практика по проведению строевых упр-й 2.Дальнейшее изучение терминов ОРУ. 3.Подъем переворотом (помощь, страховка). Размахивание изгибами.	Показ упр. Метод. Пособие, плакат

			4. ОФП.	
11	3.1, 3.2, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений. Д/з – запись 1 ОРУ. 2.Перекладина: размахивания изгибами, мах дугой, соскок махом назад. 3. К/м – размахивания их упора. 4.ОФП	Показ упр. Метод. пособие
12	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений (по 1-3 упр.). 2.Акробатика: составление связок из ранее изученных элементов. 3.К/М – размахивания в упоре ноги врозь правой (левой), в упоре сзади. 4.ОФП	Показ упр. Метод. пособие
13	3.1, 3.2, 3.3	2	1. Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений (по 3-5 упр.). 2.Брусья – размахивания в упорах. Мах вперед в сед ноги врозь – перемах вовнутрь, мах назад и т. д. 3.Перекладина: дальнейшее изучение размах. изгибами - мах дугой, соскок махом назад. 4.ОФП	Показ упр. Метод. Пособие
14	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1.Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений (5 ОРУ (запись в тетради)). 2.Параллельные брусья: соскоки (махом вперед и назад). 3.Акробатика: разновидности кувырков. Кувырок назад перекатом через плечо. 4.Перекладина - соскок махом вперед.	Показ упр. Метод. Пособие
15	3.1, 3.2, 3.2.1, 3.6	2	1. Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений 2.Прикладные упражнения (эстафеты). 3.Развитие силы и гибкости методом круговой тренировки	
	Всего	30		
2 семестр				
1	6, 3.1, 3.2	2	1.Введение. Инструктаж по Т.Б. 2.Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений. 3.ОФП.	Инструкц ия по ТБ
2	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь. 3.К/М: упоры, размахивания. 4. ОФП.	Показ упр. Метод. Пособие,
3	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.Обучение кувырку назад в упор стоя на колене. 3.Перекладина-размахивания изгибами и в висе. 4.ОФП	Показ упр. Метод. Пособие,
4	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ	Показ упр.

			2.Обучение кувырку назад в полушпагат. 3.Перекладина: соскок дугой. 4.К/М: перемахи.	Метод. Пособие, плакат
5	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений 2.О/П: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. 3.К/М: д/о – перемахи. 4. Р/В брусья: спад в вис лежа.	Показ упр. Метод. пособие
6	3.1, 3.2, 3.4, 3.6	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.Акробатика-совершенствование кувырков. 3.Прикладные упражнения: лазания. 4.ОФП.	Показ упр. Метод. пособие
7	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.Стр. упр.: размыкание, смыкание. 3.Акробатика-связки из ранее изученных упражнений. 4.Брусья-соскок махом назад.	Показ упр. Метод. Пособие
8	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П боком. 3. К/М: совершенствование перемахов. 4.Брусья: соскок махом вперед.	Показ упр. Метод. Пособие
9	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П: совершенствование прикладных о/п 3.Брусья-подъем махом назад. 4. Р/В брусья: перемахи.	Показ упр. Метод. Пособие,
10	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П углом с косого разбега. 3. Брусья: д/о подъем махом назад. 4.Перекладина: спад дугой. 5.Р/В брусья: совершенствование ранее изученного.	Показ упр. Метод. Пособие,
11	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.Акробатика: «мост» из положения стоя. 3.Перекладина-перемах с поворотом кругом. 4.ОФП.	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
12	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.Акробатика: д/о «мост» из положения стоя, составление связок из ранее изученных элементов. 3.Бревно: разновидности ходьбы. 4. Перекладина: совершенствование ранее изученного.	Показ упр. Метод. пособие
13	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П согнув ноги. 3.Бревно: вскоки, соскоки. 4.ОФП.	Показ упр. Метод. пособие

14	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2. О/П ноги врозь. 3. Бревно: д/о – разновидности ходьбы, вскоки, соскоки. 4. ОФП методом круговой тренировки.	Показ упр. Метод. Пособие
15	3.1, 3.2, 3.5, 3.7	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2. Дальнейшее изучение О/П ноги врозь. 3. В/У на 16 счетов. 4. ОФП методом круговой тренировки.	Показ упр. Метод. Пособие
16	3.1, 3.2, 3.3, 3.6	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2. Брусья – совершенствование подъема махом назад из упора на руках. 3. Р/В брусья - совершенствование подъема переворотом, перемахом, спада согнувшись. 4. Эстафеты с прикладными и акробатическими упражнениями.	
	Всего	32		
3 семестр				
1	2.3, 2.4, 5.7	2	1. Введение. Инструктаж по Т.Б. 2. Повторение ранее изученных строевых упр. 3. Подготовительная часть раздельным способом. 4. Акробатика: варианты кувырков и стоек 5. ОФП	Показ упр. Метод. Пособие,
2	2.4, 5.7, 5.2, 5.4	2	1. Методика проведения комплекса ОРУ поточно. 2. Акробатика: стойка на руках. 3. Перекладина: дальнейшее обучение и совершенствование ранее изученных упражнений. 4. Р/В брусья: дальнейшее обучение и совершенствование ранее изученного. 5. ОФП	Показ упр. Метод. Пособие,
3	2.4, 5.2, 5.3, 5.4, 5.6, 5.10	2	1. Учебная практика по проведению комплекса ОРУ (поточно). 2. Перекладина: обучение подъему разгибом Бревно: ходьба 3. Брусья: перемахи К/м: упоры, махи 4. Прикладные упражнения: эстафеты	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
4	2.4, 5.1, 5.6, 5.2, 5.3, 5.5	2	Учебная практика по проведению подготовительной части с ОРУ (поточно) О/п: совершенств прикладных прыжков. к/м: махи, перемахи разноименные Перекладина: подъем разгибом Брусья: соскок дугой Бревно: ходьба, повороты	Показ упр. Метод. пособие
5	2.4, 5.1, 5.3, 5.4	2	ОРУ вдвоем. О-п: дальнейшее обучение и совершенствование прыжков согнув ноги, ноги врозь. Брусья: дальнейшее обучение и совершенствование изученных подъемов и соскоков	Показ упр. Метод. пособие

			Бревно: ходьба, повороты ОФП	
6	2.4, 5.2, 5.4, 5.5	2	Учебная практика по проведению комплекса ОРУ (вдвоем) Брусья: д/о подъем махом вперед, назад Перекладина: д/о подъем разгибом, оборот вперед Брусья: Д/о соскок дугой	Показ упр. Метод. Пособие
7	2.4, 5.7, 5.10	2	ОРУ (с гимнастическими палками) Строевые упражнения: повороты в движении (направо, кругом, налево) Акробатика: обучение стойке на голове и руках силой Прикладные упражнения: (эстафеты). Переноска грузов	Показ упр. Метод. Пособие
8	2.4, 5.7, 5.4, 5.5	2	Учебная практика по проведению ОРУ с гимн. палкой. Акробатика: д/о стойке на руках Брусья парал.: д/о подъему махом назад Брусья: обучение спаду назад в вис лежа ОФП	Показ упр. Метод. Пособие,
9	2.4, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5	2	Учебная практика по проведению ОРУ с гимн. палкой. О/п: обучение прыжку ноги врозь через коня в длину Перекладина: дальнейшее обучение – подъем разгибом, оборот вперед Бревно: обучение равновесиям Брусья: дальнейшее обучение – спад назад Брусья: дальнейшее обучение подъема махом вперед	Показ упр. Метод. Пособие,
10	2.4, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.6	2	Уч. практика по проведению ОРУ с гимн. палкой. О/п: дальнейшее обучение прыжку ноги врозь через коня в длину К/м: махи, перемахи (разноименные) Брусья: обучение подъему переворотом на верхнюю жердь из виса присев на одной Бревно: дальнейшее обучение. равновесиям Перекладина: подъем разгибом.	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
11	2.4, 5.7, 5.4, 5.5	2	Уч. практика по проведению ОРУ с гимн. палкой Акробатика: обучение перевороту боком (колесо) Брусья парал.: дальнейшее обучение подъему махом вперед, соскокам махом вперед и назад Брусья: подъем переворотом, перемахи одной и двумя ОФП.	Показ упр. Метод. пособие
12	2.4, 5.7, 5.2, 5.3, 5.5, 5.6	2	ОРУ с набивным мячом Акробатика: колесо Перекладина: подъем разгибом. Оборот назад. Бревно: дальнейшее обучение разновидностям ходьбы, поворотам, равновесиям Брусья: д/о подъему переворотом на в/ж К/м: махи, перемахи	Показ упр. Метод. пособие
13	2.4, 5.1, 5.3, 5.5	2	Уч. практика по проведению ОРУ с наб. мячами Дальнейшее обучение О/п ноги врозь через коня	Показ упр.

			Брусья: поворот кругом из упора верхом Бревно: Ходьба, повороты, равновесия ОФП	Метод. Пособие
14	2.4, 5.7, 5.4, 5.5	2	Уч. практика по проведению ОРУ с набивными мячами Строевые упражнения: перестроение дроблением Акробатика: дальнейшее обучение колесу Брусья: дальнейшее спад в вис лежа и обучение повороту кругом Брусья парал.: подъемы, соскоки	Показ упр. Метод. Пособие
	Всего	28		
4 семестр				
1	2.4, 5.7, 5.6	2	Введение. Инструктаж по Т.Б. Акробатика: дальнейшее обучение и совершенствование кувырков, стоек (ранее изученных упражнений) К/м: дальнейшее обучение и совершенствование размахиваний, перемахов. ОФП	
2	2.4, 5.7, 5.2, 5.6	2	Акробатика: Стойка на руках, кувырок вперед К/м: одноименный круг правой (левой) Перекладина: д/о подъему разгибом, оборотам	Показ упр. Метод. Пособие,
3	2.4, 5.7, 5.4, 4.6, 4.7	2	Акробатика: д/о – стойка на руках, кувырок вперед Брусья: д/о соскоку махом назад ОФП: Д/З – сост. конспект позт. обучения	Показ упр. Метод. Пособие,
4	2.4, 5.7, 5.4, 5.5	2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Совершенствование о/п «согнуть ноги» ч/з козла Перекладина: д/о подъему разгибом, оборотам Брусья: д/о соскоку махом вперед	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
5		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Акробатика: д/о колесу Перекладина: совершенствование подъема разгибом, комбинация Прикладные упражнения: полоса препятствий (эстафеты)	Показ упр. Метод. пособие
6		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Строевые упражнения: передвижение по спирали Акробатика: обучение. «курбету» Брусья: обучение подъему разгибом из упора на руках согнувшись	Показ упр. Метод. пособие
7		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Строевые упражнения: д/о «спираль», перестроение дроблением Перекладина: обучение обороту вперед из упора ноги врозь Брусья: Д/о подъему разгибом	Показ упр. Метод. Пособие
8		2	Учебная практика по проведению поэтапного	Показ упр.

			обучения, заданному гимнастическому упражнению Акробатика: рондат Перекладина (брусья): связки из ранее изученного К/М – дальнейшее обучение кругу одной	Метод. Пособие
9		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимн. упражнению О/п: ноги врозь ч/з коня Брусья: обучение стойке на плечах Прикладные упр. – лазание в 3 приема(канат)	Показ упр. Метод. Пособие,
10		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимн. упражнению Строевые упр.: совершенствование передвижений Акробатика: Д/о рондату, акробатические связки Брусья: Д/о стойке на плечах, комбинации из выученных элементов Прикладные упр.-лазание в 2 приема(канат)	Показ упр. Метод. Пособие,
11		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимн. упражнению Акробатика: совершенствование кувырков, стоек, переворота боком Перекладина (брусья): связки из ранее изученного К/М: совершенствование кругов одной	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
12		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению О/п: ноги врозь ч/з коня в длину Перекладина: совершенствование подъема разгибом, перемахов, оборотов В/у: составление из ОРУ на 16 счетов	Показ упр. Метод. пособие
13		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Акробатика: акробатические соединения из ранее изученных упражнений В/у: комбинация 3 разряда Брусья: совершенствование подъемов, стойки на плечах, соскоков	Показ упр. Метод. пособие
14		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Бревно: связки и соединения из ранее изученных упражнений. Прикладные упражнения: совершенствование лазанию по канату. Р/В брусья: связки из ранее изученных упражнений.	Показ упр. Метод. Пособие
15		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Перекладина: совершенствование подъема разгибом, перемахов, оборотов, соскока махом назад, дугой Акробатика: слитное выполнение (соединения) кувырков, стоек, переворота боком Прикладные упр.: полоса препятствий	Показ упр. Метод. Пособие
	Всего	30		

5 семестр				
1		2	Инструктаж по технике безопасности. Фигурная маршрутовка. Задачи урока и методика проведения основной и заключительной части. Конспект урока	Инструкция по ТБ Метод. пос.
2		2	Методика проведения различных форм занятий гимнастикой со школьниками СМГ. Акробатика: особенности организации (фронтально, поточно, посменно-поточно) ОФП: гибкость.	Показ упр. Метод. Пособие,
3		2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками СМГ разного возраста Перекладина, бревно: особенности организации занятий и обеспечение безопасности. ОФП: сила (спина, живот, руки, ноги)	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
4		2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками СМГ разного возраста Брусья парал. и разновысокие: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: статическая сила и скоростно-силовые способности	Показ упр. Метод. пособие
5		2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками СМГ разного возраста О/П: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: скоростно-силовая и силовая выносливость (кроссфит)	Показ упр. Метод. пособие
6		2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками СМГ разного возраста (комплексы: утренней гимнастики, корректирующей гимнастики, гимнастики для глаз). ОФП: метод круговой тренировки	Показ упр. Метод. Пособие
7		2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Вольные и прикладные упражнения: особенности организации и обеспечение безопасности ОФП: координационные способности.	Показ упр. Метод. Пособие
			Упражнения художественной гимнастики	
8		2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Пружинные движения и волны (руками, туловищем, целостной волны). 3. Техника выполнения упражнений на степ платформах. 4. Техника выполнения упражнений с обручем: удержания (хватыв), махи, перекапы, вращения, броски и ловля обруча в разных плоскостях. Упражнения с обручем в парах.	Инструкция по ТБ Уч.-мет. пособия «Художественная гимнастика в школе» и «МРВ»
9		2	1. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений на степ платформах. 2. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений с обручем (прыжки с вращением обруча вперед и назад, повороты и т.д.). Групповые и индивидуальные упражнения с обручем (выполнение	Учебно-метод. пособие «Художественная гимнастика в школе»

			контрольной комбинации, оценивание комбинации). 3. Упражнения с мячом (броски, ловля, удары о пол, отбивы, перекаты, выкруты обруча и сочетание данных элементов с другими движениями).	
10		2	1. Учебная практика по проведению упражнений на степ платформах. 2. Дальнейшее изучение техники выполнения упражнений с мячом. Акробатические упражнения с мячом. Групповое и индивидуальное упражнение с мячом.	
11		2	2. Учебная практика по проведению упражнений на степ платформах. 2. Упражнения классического танца (повороты, пружинные движения, волны). 3. Обучение технике выполнения упражнений со скакалкой (махи, круги, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно и их сочетание с другими упражнениями). Контрольное упражнение со скакалкой.	
12		2	3. Учебная практика по проведению упражнений на степ платформах. 1. Обучение технике выполнения упражнений с лентой: махи, круги, змейки, спирали, восьмерки в разных плоскостях. Соединение изученных элементов с лентой в комбинацию. Контрольное письменное тестирование	
Всего 24				

Заочная форма обучения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
1 семестр				
1	1, 6.1, 3.1, 3.4, 4.4	2	Введение. Инструктаж по ТБ. Основные понятия строевых упражнений (д. з – дать определения из учебника). Строевые приемы. Перестроение из I шеренги в II, III Перестроение из колонны по I в колонну по II, по III. Обучение группировке, перекатам, стойке на лопатках.	Инструкция по ТБ, Метод. пособие, Показ упр.
2	3.1, 3.2, 4.3, 3.4, 4.4	2	Учебная практика по проведению строевых упражнений Перестроение из шеренги и колонны «уступом» Термины ОРУ: положения рук, ног, выпады приседы. Обучение кувырку вперед, назад.	Показ упр. Метод. Пособие,
3	3.1, 3.2, 4.3, 3.4, 4.4	2	Учебная практика по проведению строевых упражнений	Показ упр. Метод. Пособие,

			Перестроение поворотом в движении в колонну по 2,3,4... Термины ОРУ: седы, упоры, наклоны, равновесия. «Мост» из положения лежа.	плакат
	Всего	6		
2 семестр				
1	6.1, 3.1, 3.2, 3.5	2	Инструктаж по ТБ. Методика проведения ОРУ отдельным способом Перестроение из I шеренги в колонну захождением отделений плечом Изучение приземления, наскока на мост, отталкивания	Инструкция по ТБ Рисунок на доске Показ упр.
2	3.1, 3.2, 3.3, 4.5, 3.5, 4.4	2	Учебная практика по проведению ОРУ Передвижения (обход, противоход, змейка, диагональ). Упоры и висы на снарядах. Стойка на голове и руках.	Показ упр. Метод. пособие
3	3.2, 3.3, 4.5, 3.4	2	Учебная практика по проведению ОРУ Подъем переворотом (помощь, страховка). Размахивание изгибами. О/П – вскоки в упор на коленях, в упор присев, соскок согнув ноги, ноги врозь, выпрямившись. Бревно - разновидности ходьбы.	Показ упр. Метод. Пособие
4	3.2, 3.3, 4.5, 3.4	2	Учебная практика по проведению ОРУ Перекладина: размахивания изгибами, мах дугой, соскок махом назад. К/м – размахивания их упора. О/П боком, углом.	Показ упр. Метод. Пособие
	Всего	8		
3 семестр				
1	2.4, 5.1, 5.3, 4.5, 4.6	2	Инструктаж по ТБ. Методика проведения комплекса ОРУ поточно О/П согнув ноги. Брусья – размахивания в упорах. Мах вперед в сед ноги врозь - перемах вовнутрь, мах назад и т. д.	Инструкция по ТБ Показ упр. Метод. Пособие,
2	2.4, 5.6, 5.7, 4.6, 5.10	2	Учебная практика по проведению ОРУ поточно Методика проведения комплекса ОРУ вдвоем. К/М - перемахи. Акробатика: стойка на руках Прикладные упр. - лазания.	Показ упр. Метод. Пособие,
3	2.4, 5.3, 4.5, 4.6, 5.10	2	Учебная практика по проведению ОРУ поточно и вдвоем Комплекс ОРУ с предметами (гимнастическая палка, обруч, набивной мяч) Бревно: вскоки, соскоки. Прикладные упражнения: эстафеты	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
	Всего	6		

4 семестр				
1	2.4, 5.7, 5.5, 5.4, 4.6	2	Инструктаж по ТБ. Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, голове и руках, руках (повторение). Брусья: соскок махом назад, махом вперед, подъем переворотом, пеермахи.	Показ упр. Метод. Пособие,
2	2.4, 5.2, 4.6, 5.6, 5.8, 5.10	2	Учебная практика по проведению подготовительной части занятия, в/у на 16 счетов из ОРУ. Перекладина: Подъем разгибом, повторение ранее изученного. К/М – перемахи. Прикладные упр. – переноска грузов и товарища, полоса препятствий (эстафеты) ОФП	Показ упр. Метод. Пособие,
3	2.4, 5.1, 4.6, 5.3, 5.10	2	Учебная практика по проведению подготовительной части занятия О/п ноги врозь через козла, коня в ширину. Лазание по канату в 3 и в 2 приема. Бревно: ходьба, повороты.	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
	Всего	6		
5 семестр				
1	1, 1.2.	2	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Содержание и методика проведения урока ФК гимнастической направленности и других форм занятий гимнастикой в школе для учащихся СМГ	Инструкция по ТБ, метод. пособие,
			Упражнения художественной гимнастики	
2	6	2	1. Техника выполнения упражнений на степ платформах. 2. Техника выполнения упражнений с обручем: маховым движениям с обручем, перекатов, вращения обруча в разных плоскостях, бросков и ловли обруча в разных плоскостях, разнообразных прыжков и танцевальных движений. 3. Упражнения с обручем в парах. 4. Техника выполнения упражнений со скакалкой (махи, круги, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно и их сочетание с другими упражнениями). Групповые упражнения.	Показ упр. Учебно-методическое пособие «Художественная гимнастика в школе», Музыкально-ритмическое воспитание
3	6	2	1. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений на степ платформах. 2. Техника выполнения упражнений с мячом (бросков, ловли, ударов о пол, отбивов, перекатов, выкрутов и сочетания данных элементов с другими движениями). 3. Техника выполнения акробатических упражнений с мячом.	

			4. Техника выполнения упражнений с лентой: махи, круги, змейки, спирали, восьмерки в разных плоскостях. Соединение изученных элементов с лентой в комбинацию.	
	Всего	6		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/ф	з/ф
1 курс				
		Раздел. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина		
1, 2, 3	1	Подготовка к контрольной работе №1	3	
1, 2	2	Изучить тему «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина»	2	8
Итого по разделу			5	8
		Раздел: Средства гимнастики		
3.1–3.6	1	Подготовка к выполнению двигательных заданий		2
3.3, 4.5	2	Составить комбинации из висов и упоров (простых и смешанных) на одном из снарядов (по выбору).		2
3.1, 5	3	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению строевых упражнений	3	4
		Техника выполнения, страховка и помощь акр. упр., о/п, упр. на снарядах, прикладных упр.	5	14
Итого по разделу			8	22
		Раздел ОРУ		
3.2	1	Подготовка к контрольной работе №3	2	
3.2, 4.3, 4.6, 5	2	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению общеразвивающих упражнений	2	4
3.2.1, 4.3, 4.6	3	Подобрать или придумать 3-4 упражнения для развития координации движений.		1
3.2, 4.6	4	Составить и записать по одному упражнению согласно классификации ОРУ.	1	
3.2, 4.2, 4.3, 4.6	5	Составить комплекс и подготовить план-конспект комплекса ОРУ согласно требованиям.	2	4
Итого по разделу			7	9
		Раздел «Гимнастическая терминология»		
4.3, 4.6	1	Составить и записать 2-6 общеразвивающих упражнений, соблюдая правила записи.	2	4
4.2, 4.3,	2	Записать ОРУ с применением графической формы записи.	2	2
4.3, 4.6	3	Подготовка к контрольной работе №2	4	
4.4, 4.5	4	Подготовка к контрольной работе №4	4	
Итого по разделу			12	6
		Изучить и законспектировать тему «Места занятий гимнастикой и оборудование гимнастических залов		2
6.1, 6.3		Изучить и законспектировать тему «Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой».	3	3

		Подготовка к зачету	1	4
		Всего	36	50+4
2 курс				
		Раздел: Урок гимнастики		
2.1, 2.4	1	Составить комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1	1
2.1, 2.4	2	Подготовка к проведению комплекса ОРУ поточно	1	1
2.1, 2.4	3	Составить комплекс ОРУ с набивными мячами	1	1
2.1, 2.4	4	Подготовка к проведению комплекса ОРУ проходным методом	1	
2.1, 2.4	5	Составить план-конспект подготовительной части урока и подготовиться к ее проведению	2	2
5	6	Подготовка к контрольной работе №4	4	
1, 2	7	Законспектировать тему «Формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики (задачи, средства, плотность, особенности организации и проведения отдельных частей урока)».		9
Итого по разделу			10	14
		Раздел: Методика обучения гимнастическим упражнениям		
4.6, 5.1–5.8, 5.10	1	Составить план-конспект поэтапного обучения гимнастическим упражнениям согласно требованиям	4	
4.3–4.7, 5.1–5.8, 5.10	2	Подготовка к проведению поэтапного обучения гимнастическим упражнениям	3	
4	3	Подготовка к контрольной работе №2	4	
		Изучить тему «Методика обучения гимнастическим упражнениям»		14
1, 2	1	Подготовка к контрольной работе №3 (характеристика, особенности обучения, организации занятий и обеспечение безопасности на отдельных видах ГМ)	10	
Итого по разделу			21	14
		Раздел: Основы техники гимнастических упражнений		
5	1	Законспектировать тему «Упражнения на отдельных видах гимнастического многоборья», составить в/у и записать		35
		Изучить тему «Общие основы техники ГУ»		7
3	2	Подготовка к контрольной работе №1	6	
Итого по разделу			6	42
3.6 (материал 1 курса)	1	Законспектировать тему «Прикладные упражнения».		4
4.4, 4.5 (материал 1 курса)	2	Законспектировать и выучить тему «Термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах». Задание выполнить в тетради.		14
		Подготовка к зачету	5	4
		Всего	42	88+4
3 курс				
Раздел: Особенности занятий гимнастикой со школьниками. Содержание занятий гимнастикой со школьниками разного возраста				
1, 2.1, 2.2	1	Составить план-конспект урока по гимнастике с учащимися СМГ и подготовиться к его выполнению	1,5	
1	2	Изучить тему «Особенности занятий гимнастикой в школе», законспектировать тему «Содержание урока		5+3

		ФК гимнастической направленности и других форм занятий гимнастикой в школе для учащихся СМГ»		
1, 1.3	3	Подготовка к контрольной работе №1	1	
	4	Изучить, законспектировать, составить и записать комплексы: утренней гимнастики, корректирующей гимнастики, гимнастики для глаз, упражнений для развития координационных способностей.		10
1.2.2	5	Изучить тему «Опорные прыжки. Особенности обучения и организации занятий с учащимися СМГ разного возраста»		4
1.2.3	6	Изучить тему «Упражнения на перекладине. Особенности обучения и организации занятий с учащимися СМГ разного возраста»		6
1.2.3	7	Изучить тему «Упражнения на бревне. Особенности обучения и организации занятий с учащимися СМГ разного возраста»		5
1.2.3	8	Изучить тему «Упражнения на разновысоких брусьях. Особенности обучения и организации занятий с учащимися СМГ разного возраста»		6
1.2.3	9	Изучить тему «Упражнения на параллельных брусьях. Обучение и организации занятий с учащимися СМГ разного возраста»		6
1.2.1	10	Изучить тему «Акробатические упражнения. Особенности обучения и организации занятий с учащимися СМГ разного возраста»		6
		Изучить тему «Конь/махи, особенности обучения и организации занятий с учащимися СМГ разного возраста»		2
		Прикладные упражнения, общефизическая подготовка с учащимися СМГ		12
Итого по разделу			2,5	65
Раздел: Организация и проведение соревнований по гимнастике				
3	2	Изучить тему «Соревнования по гимнастике»		6
Итого по разделу				6
		Раздел: Упражнения художественной гимнастики (ХГ)		
	1	Изучить тему «Упражнения художественной гимнастики. Обучение и организации занятий»		4
6	2	Подготовиться к проведению подготовительной части урока по ХГ (использование предметов художественной гимнастики).	0,5	
6	3	Подготовиться к сдаче контрольных упражнений художественной гимнастики с предметами (обязательные упражнения).	0,5	2
6	4	Подготовиться к сдаче контрольных упражнений с предметами (по выбору студента) на 32 и 64 счета (произвольная программа).	0,5	
Итого по разделу			1,5	6
		Изучить тему «Особенности занятий гимнастикой с разновозрастным контингентом»		14
		Подготовка к экзамену	36	9
		Итого	4+36	91+9

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение не предусмотрено в данной учебной программе.

Интернет-ресурсы: sportgymn.net.ru; lesgaft.spb.ru; [Narod. Ru](http://Narod.Ru); google.ru; rusgymnastics.ru; sportgymnastics.ru; gymnast.ru; biogimnastika.ru; gimnastika.ru; sportgymrus.ru; healthstyle.ru/gimnastika; [http://www. lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) – научно-методический журнал «Физическая культура»; http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь» и другие.

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Имеются тексты лекций, учебные и методические пособия, терминологический словарь на русском и молдавском языках, банки заданий и задач, образцы выполнения заданий для самостоятельной работы, программы для самоконтроля, фонд оценочных средств, информационная база дисциплины.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Спортивный гимнастический зал, гимнастические снаряды и гимнастический инвентарь, гимнастические маты, доска с спортивным залом, плакаты с техникой выполнения отдельных упражнений, аудиосистема, ноутбук и проектор, аудитория с доской, мультимедийный кабинет (компьютеры, экран, проектор, видеоаппаратура).

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1-3; семестр – 1-5; группы ФК21ДР62ФСЗ, ФК21ВР62ФСЗ

Преподаватель-лектор: Абрамова В.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Романюк Т.В., Порядин С.В., Черниченко И.П., Абрамова В.В.

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

БРС не введена.