

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС

Трусова О.В.
(подпись)
«30»  2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

Б1.О.16.01 «Гимнастика и методика преподавания»

на 2024/2025; 2025/2026; 2026/2027 учебные годы

Направление

49.03.01. Физическая культура

Профиль

Спортивная тренировка

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

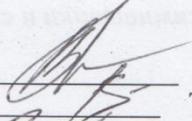
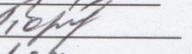
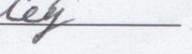
очная, заочная, заочная ускоренное обучение

Год набора **2024**

Тирасполь, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю «Спортивная тренировка».

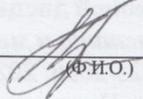
Составители рабочей программы

Зав. каф., к. п. н., доцент		В.В. Абрамова
Доцент		Т.В. Романюк
Ст. преп.		С.В. Порядин
Ст. преп.		И.П. Черниченко

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

« 6 » 03 2024 г. протокол № 2
номер протокола

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины

« 6 » 03 2024 г.  (ф.и.о.) Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

« 5 » 03 2024 г.  И.В. Деркаченко

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачами освоения дисциплины «Гимнастика и МП» являются:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.16.01 «Гимнастика и методика преподавания» относится к обязательной части ОПОП и учебного плана по направлению «Физическая культура» (бакалавриат), профиль «Спортивная тренировка», изучается в течение 1, 2, 3, 4, 5 семестров на дневной и заочной форме обучения. На заочной форме ускоренное обучение дисциплина изучается в продолжении курса СПО в течение 1, 2, 3, 4 семестров. Промежуточной формой контроля являются зачеты. Итоговой формой контроля результатов освоения дисциплины является экзамен. Дисциплина «Гимнастика и МП» направлена на изучение истории, теории и методики преподавания гимнастики, а также приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организационной и тренерско-педагогической работы.

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		
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИД-1 _{УК-3} Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. ИД-2 _{УК-3} Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач. ИД-3 _{УК-3} Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Обучение и развитие	ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и	ИД-1 _{ОПК-3} Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности ИД-2 _{ОПК-3} Умеет: проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке ИД-3 _{ОПК-3} Владеет: средствами, методами и

	когнитивному обучению и физической подготовке	приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ИД-1 _{ОПК-7} . Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи ИД-2 _{ОПК-7} . Умеет: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь ИД-3 _{ОПК-7} . Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
	ПК-2 – способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	ИД-1 _{ПК-2} Знает: теоретические основы формирования спортивного мастерства ИД-2 _{ПК-2} Умеет: оценивать в соответствии с особенностями избранного вида спорта и техникой движений, технико-тактическими действиями. ИД-3 _{ПК-2} Владеет: особенностями избранного вида спорта, техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

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	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма итогового контроля
		В том числе				Самост. работы	
		Аудиторных					
Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия				
I	3/ 108	36	6	30		72	Зачет
II	2/72	32	4	28		40	
за I курс	5/180	68	10	58		112	
III	2/72	56	6	50		16	Зачет
IV	2/72	48	8	40		24	
за II курс	4/144	104	14	90		40	
V	3/ 108	48	8	40		24	Экзамен 36
за III курс	3/ 108	48	8	40		24	36
Итого:	12/432	220	32	188		176	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		
НУС	1.5/54	4	2	2	-	50	
I	1.5/54	2	-	2	-	52	
II	2/72	4	-	4	-	64	Зачет 4
за I курс	5/180	10	2	8	-	166	4
III	2/72	8	-	8	-	64	
IV	2/72	8	-	8	-	60	Зачет 4
за II курс	4/144	16	-	16	-	124	4
V	3/108	10	2	8	-	89	Экзамен 9
за III курс	3/108	10	2	8	-	89	9
Итого:	12/432	36	4	32	-	379	17

для заочной формы ускоренное обучение

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудо-емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Практич. занятия	Лаб. занят. (ЛЗ)		
СПО	3/108	76	32	-	44	32	экзамен
НУС	48	6	2	-	4	42	
I	48	-	-	-	-	48	
II	48	-	-	-	-	48	
за I курс	4/144	6	2	-	4	138	
III	2/72	10	-	-	10	58	Зачет 4
IV	2/108	8	2	-	6	91	Экзамен 9
за II курс	4/180	18	2	-	16	149	13
Всего	9/324	24	4	-	20	287	13
Итого	12/432	100	36	-	64	319	13

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

для студентов 1 курса очного обучения:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина (значение, методические особенности)	6	2			4
2	Виды гимнастики	3				3
2.1	Оздоровительные виды гимнастики	3				3
2.2	Образовательно-развивающие виды гимнастики	3				3

2.3	Спортивные виды гимнастики	3				3
3	Средства гимнастики	3				3
3.1	Строевые упражнения – команды, техника выполнения, методика обучения. Построение в шеренгу и колонну, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, передвижения, перестроение уступами.	8			4	4
	Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3; из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте и поворотом в движении. Передвижения противходом, змейкой, по диагонали, по кругу. Размыкания на указанный интервал.	4				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).	14	3		6	5
3.2.1.	Методика развития физических качеств с помощью ОРУ. Упражнения для воспитания силы рук, ног, туловища, гибкости и координации	14	1		6	7
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	14			8	6
3.4	Акробатические упражнения Группировка, перекаты, Кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост	12			6	6
3.5	Опорные прыжки Обучение устойчивому приземлению с высоты 30-60 см и выше после прыжка прогнувшись, прыжка с поворотом на 90° и 180°, прыжка ноги врозь, согнув ноги. Наскок и отталкивание. Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок боком	10			4	6
	Прикладные упражнения Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с изменением длины и частоты шагов Бег: с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с изменением длины и частоты шагов, направлений движения.					

3.6	<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 <i>Лазание:</i> По гимнастической стенке с передвижением вверх, вниз и в стороны: поочередными и одновременными перехватами рук и переступанием ногами; прыжками из вися присев; спиной к стенке	8			2	6
3.7	Вольные упражнения	8			2	6
4	Гимнастическая терминология	4	4			
4.1	Правила гимнастической терминологии	2				2
4.2	Формы записи гимнастических упражнений	4				4
4.3	Классификация терминов, термины ОРУ	6			2	4
4.4	Термины акробатических упражнений	6			2	4
4.5	Термины упражнений на снарядах	6			2	4
4.6-4.7	Правила записи ОРУ, упражнений на снарядах, вольных и акробатических упражнений	9			2	7
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	20			8	12
6	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой					
6.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2				2
6.2	Требования к местам проведения занятий, оборудованию, инвентарю	2				2
6.3	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	6			4	2
	Итого	180	10		58	112

для студентов 2 курса очного обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Формы занятий гимнастикой.	4	2			2
2	Урок и тренировка как ведущие формы занятий гимнастикой	2	2			
2.1	Задачи и средства урочных форм занятий по гимнастике	1				1
2.2	Плотность, ее разновидности и методические приемы повышения	3			2	1
2.3	Структура урочной формы занятий гимнастикой. Методика проведения отдельных частей урока	5			4	1

2.4	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. Команда «Прямо». Повороты в движении (направо, налево, кругом). ОРУ с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, на скамейке возле опоры. ОФП	8			6	2
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			4	
3.4	Характеристика маховых упражнений Структура маховых упражнений	4			4	
4	Методика обучения гимнастическим упражнениям (ГУ)	2	2			
4.1	Цели и задачи обучения в гимнастике	1				1
4.2	Характеристика ГУ в связи с процессом обучения	1				1
4.3	Условия, обеспечивающие успешность обучения.	3			2	1
4.4	Реализация дидактических принципов в процессе обучения ГУ	3			2	1
4.5	Положительный и отрицательный перенос навыка	1				1
4.6, 4.7	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методика исправления ошибок. 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	4	4			
5.1	Особенности обучения опорным прыжкам (о/п) (фазы о/п) и организация занятий. Техника выполнения, страховка и помощь: О/п согнув ноги, ноги врозь через козла в длину и в ширину. О/п ноги врозь через коня в ширину. О/п согнув ноги и ноги врозь с замахом через козла в длину. О/п ноги врозь через коня в длину.	6			4	2
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
	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 польки,					

5.3	прыжки (со сменой ног вперед, шагом). Переходы из стойки в упор присев, в упор сидя ноги врозь с последующим возвращением в положение стоя. Повороты на одной на 180° плечом вперед и назад, из приседа на одной, вторая в сторону на носок. Соскок переворотом	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 и соскок дугой (спад назад согнувшись в вис лежа сзади). 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
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, 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: Размахивания и перемахи (одно- и разноименные), круг правой и левой	4			4	
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	5			4	1
5.9	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на кольцах	2				2
5.10	Особенности организация занятий при обучения прикладным упражнениям. Эстафеты с прикладными упражнениями. Упражнения в лазании, переноске партнера	8			6	2

6	Упражнения художественной гимнастики Характеристика, значение, классификация и основы техники упражнений художественной гимнастики.	5	2			3
6.1	Пружинные и волнообразные движения. Чередование пружинных движений ногами с остановкой на носках. Пружинные движения руками и сочетание со скрестным поворотом. Волна руками одновременная, поочередная в сочетании с вальсовыми шагами. Волна туловищем вперед из круглого полуприседа у опоры, боковая волна. Шаги и бег (мягкий, острый, скрестный, высокий, перекатный, переменный). Прыжки: ноги врозь, прогнувшись, согнув ноги назад (у опоры), со сменой ног, шагом, перекидной, со сменой позиций ног. Равновесия: Вертикальное в стойке на одном носке после вальсовых или пружинных шагов. Горизонтальное с плавным движением рук, после прыжков (перекидного и со сменой ног впереди). Повороты: переступанием, скрестный на 360° (в том числе и в сочетании с вальсовым шагом). Одноименный поворот на 360° на одной. Танцевальные комбинации на шагах польки, галопа, подскоков в сочетании с ходьбой. Элементы классического танца Exersis у опоры и на середине	4			4	
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 с обручем	5			4	1
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	5			4	1
6.4	Упражнения со скакалкой. Махи, круги, прыжки, вращая скакалку вперед, назад, скрестно и их сочетание с другими упражнениями. Учебная практика по проведению упражнений со скакалкой. Контрольные упражнения со скакалкой	4			4	
6.5	Упражнения с лентой Махи, круги, змейка, спираль, восьмерка. Контрольные упражнения с лентой.	4			4	
	Судейство упражнений с предметами	В				
	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 В течение занятия				
Итого		144	14		90	40

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 со школьниками	1	1	-	-	
1.1	Задачи занятий гимнастикой со школьниками.	2	-	-	1	1
1.2	Содержание урока ФК и других форм занятий гимнастикой в школе. Техника выполнения страховка и помощь:	2	-	-	-	2
1.2.1	Акробатические упражнения Стойка: на руках махом одной толчком другой, после «ласточки». Переворот в сторону (два слитно, с правой и левой ноги, с разбега), рондат. Групповые акр. упражнения: поддержки; кувырки вдвоем; простейшие пирамиды. Комбинации и соединения	4	-	-	2	2
1.2.2	Опорный прыжок О/п ноги врозь через коня в длину (юн.). О/п ноги врозь и согнув ноги через коня в ширину (дев.).	2	-	-	2	
1.2.3	Вольные упражнения Комбинации 3 спортивного разряда	2	-	-	2	
1.2.4	ОРУ и строевые упражнения Комплекс утренней гимнастики. Повороты в движении, фигурная маршировка	1	-	-	1	
1.2.5	Прикладные упражнения Воспитание физических качеств	2	-	-	2	
1.2.6	Общefизическая подготовка Упражнения для воспитания на гимнастических снарядах и гибкости.	6	-	-	4	2
1.2.7	Упражнения на снарядах	4	-	-		4
Юноши	Перекладина – размахивания в висе; повороты кругом (плечом вперед на махе вперед в вис разным хватом). Подъемы (разгибом из вися, одной из вися и после спада назад в упор верхом). Обороты (назад прогнувшись из упора; вперед из упора верхом). Соскоки (махом назад (с поворотом и без поворота), дугой). Комбинации из выученных элементов.	2	-	-	2	
	Равновысокие брусья – подъемы: махом назад и вперед из упора на руках (на предплечьях); разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь (в упор). Стойка на плечах (махом назад; силой согнувшись из упора углом). Кувырок вперед в сед ноги врозь, в упор на руках согнувшись, в упор на руках. Соскок махом назад и вперед. Комбинация: Из стойки на плечах кувырок вперед в упор на руках согнувшись и подъем разгибом в упор Комбинации из выученных элементов.	2	-	-	2	

	Конь-махи. Одноименный и разноименный круг одной (из упора, (упора сзади), с прыжка Соскок перемахом одной, углом из упора сзади. Комбинация из выученных элементов	2	-	-	2	
Девушки	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; подъем толчком двумя (рывком). Оборот вперед из упора верхом и назад. Соскоки углом из седа на бедре, махом назад из упора, дугой из упора стоя с прыжка Комбинации из выученных элементов.	2	-	-	2	
	Бревно. Вскоки: перемахом согнув ногу в упор верхом, толчком двумя в упор стоя согнувшись ноги врозь, в упор присев на одной, другая в сторону на носок, толчком двумя с разбега (согнув ноги, касаясь). Соскоки переворотом в сторону с конца бревна, из стойки на руках опусканием ног вправо (влево). Шаг польки, вальсовый, выпадами, с махами Прыжки: со сменой ног вперед, шагом, махом, толчком двумя со сменой ног. Повороты: кругом на одной, другая согнута; махом вперед и назад; в приседе; скрестный Упражнения в упоре лежа, сидя, полушпагат. Акробатический упражнения: перекат в стойку на лопатках из седа ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь.	2	-	-	2	
1.3	Особенности занятий гимнастикой с учащимися младшего, среднего, старшего школьного возраста. Учебная практика по проведению урока по гимнастике с детьми разного школьного возраст (с разными способами организации занимающихся; приемами, обеспечивающими повышения общей плотности урока; воспитанием физических качеств круговым методом).	13	2	-	8	4
2	Планирование и учет работы по гимнастике	1	1	-	-	-
2.1	Значение и задачи планирования учебной работы. Основные документы планирования	1	-	-	-	1
2.2	Учет учебной работы	1	-	-	-	1
3	Организация соревнований по гимнастике	1	1	-	-	
3.1	Значение и виды соревнований по гимнастике			-	-	
3.2	Программа соревнований	2		-	-	2
3.3	Положение о соревнованиях	2		-	-	2
3.4	Подготовка судей по гимнастике	1		-	-	1
4	Проведение соревнований по гимнастике			-	-	-
4.1	Ритуал проведения соревнований по гимнастике	2		-	2	-
4.2	Особенности проведения и судейства массовых соревнований по гимнастике	6	1	-	2	2

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	2	-	-	2	-
5.3	Методика проведения занятий гимнастикой с женщинами	2	-	-	2	-
	Подготовка к экзамену	36	-	-	-	36
	Итого	108	8		40	24+36
	Всего за три года обучения	432	32		188	176+36

для студентов 1 курса заочного 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)	6	-	-	-	6
2	Виды гимнастики	-	-	-	-	-
2.1	Оздоровительные виды гимнастики	6	-	-	-	6
2.2	Образовательно-развивающие виды гимнастики	6	-	-	-	6
2.3	Спортивные виды гимнастики	6	-	-	-	6
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.	9	-	-	1	8
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 с помощью ОРУ. Упражнения для воспитания силы, гибкости и координации	14	2	-	1	11

3.3	Упражнения на снарядах Висы на перекладине и разновысоких брусках Упоры на перекладине, брусках, 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)	12	-	-	1	11
3.4	Акробатические упражнения Группировка, перекаты, Кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост	12	-	-	1	11
3.5	Опорные прыжки Приземление. Обучение устойчивому приземлению в прыжке прогнувшись руки вверх-наружу с высоты 30-60 см. То же, но с поворотом на 90° и 180°, прыжки ноги врозь, согнув ноги. Наскок и отталкивание. Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок боком через коня в ширину.	11	-	-	1	10
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, по канату в 3 приема и 2 приема	10	-	-	1	9
4	Гимнастическая терминология	6	-	-		6
4.1	Правила гимнастической терминологии	6	-	-		6
4.2	Формы записи гимнастических упражнений	6	-	-		6
4.3	Классификация терминов, термины ОРУ	6	-	-		6
4.4	Термины акробатических упражнений	8	-	-		8
4.5	Термины упражнений на снарядах	8	-	-		8
4.6-4.7	Правила записи ОРУ, упражнений на снарядах, вольных и акробатических упражнений	12	-	-		12
5	Учебная практика Методика проведения строевых упражнений и ОРУ отдельным способом с обучением по показу и рассказу. Страховка и помощь при выполнении изучаемых упражнений	6	-	-	1	5
6	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	6	-	-		6
6.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	6	-	-		6

6.2	Требования к местам проведения занятий, оборудованию, инвентарю	6	-	-		6
6.3	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	8	-	-	1	7
	Итого	176+4	2		8	166+4

для студентов 2 курса заочного обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Формы занятий гимнастикой.	4	-	-	-	4
2	Урок и тренировка как ведущие формы занятий гимнастикой	4	-	-	-	4
2.1	Задачи и средства урочных форм занятий по гимнастике	4	-	-	-	4
2.2	Плотность, ее разновидности и методические приемы повышения	4	-	-	-	4
2.3	Структура урочной формы занятий гимнастикой	4	-	-	-	4
2.4	Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части урочной формы занятий гимнастикой. Учебная практика по проведению подготовительной части урока поточным и отдельным способом; с комплексом ОРУ вдвоем и с гимнастическими палками; с обучением ОРУ по разделам и игровым способом. ОРУ с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем. ОФП	10	-	-	1	9
3	Общие основы техники гимнастических упражнений		-	-	-	
3.1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	2	-	-	-	2
3.2	Существующие классификации гимнастических упражнений	2	-	-	-	2
3.3	Характеристика силовых упражнений	4	-	-	-	4
3.4	Характеристика маховых упражнений Структура маховых упражнений	4	-	-	-	4
4	Методика обучения гимнастическим упражнениям		-	-	-	
4.1	Цели и задачи обучения в гимнастике	4	-	-	-	4
4.2	Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения	4	-	-	-	4
4.3	Условия, обеспечивающие успешность обучения. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям	4	-	-	1	3
4.4	Положительный и отрицательный перенос навыка	2	-	-		2
4.5, 4.6	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям.	10	-	-	1	9

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. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжок согнув ноги и ноги врозь с замахом через козла в длину	8	-	-	1	7
5.2	Перекладина. Основы техники, 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 вися	8	-	-	1	7
5.3	Бревно. Основы техники: разновидности ходьбы, повороты на двух, переступанием, равновесие на одной Наскок в упор стоя согнувшись ноги врозь, разновидности шагов, бег, шаг полки, прыжки со сменой ног. Переходы из стойки в упор присев, в сед ноги врозь, в упор сидя сзади углом с последующим возвращением в положение стоя различными способами. Повороты на 180°. Соскок переворотом в сторону	8	-	-	1	7
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 вися на в/ж лицом вовнутрь, одной ногой вправо (влево) из упора. Спад назад в вис согнувшись, из упора на в/ж спад назад согнувшись в вис лежа сзади. 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 из упора верхом, назад – из упора.	9	-	-	2	7
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	9	-	-	2	7
5.6	Конь/махи. Техника выполнения, помощь: размахивания и перемахи (одно- и разноименные), круг правой и левой	6	-	-	1	5

5.7	Акробатика. 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). Комбинации из выученных элементов.	9	-	-	2	7
5.8	В/у. Составление комбинаций из ОРУ на 16 счетов	4	-	-	1	3
5.9	Характеристика упражнений на кольцах	4	-	-	-	4
5.10	Прикладные упражнения. Эстафеты с прикладными упражнениями. Упражнения в лазании, переноске партнера	9	-	-	2	7
	Зачет	4	-	-		4
Итого		144	-	-	16	124+4

для студентов 3 курса заочного обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Особенности занятий гимнастикой со школьниками		-	-	-	
1.1	Задачи занятий гимнастикой со школьниками.	5	-	-	-	5
1.2	Содержание занятий гимнастикой со школьниками разного возраста. Учебная практика по решению отдельных задач в различных частях урока и обучению отдельным упражнениям	5	-	-	-	5
1.2.1	Акробатические упражнения. Особенности обучения и организации занятий. Стойка: на руках махом одной толчком другой, после «ласточки». Переворот в сторону (два слитно, с правой и левой ноги, с разбега). Групповые акробатические упражнения: поддержки; кувырки вдвоем; простейшие пирамиды. Варианты кувырков Комбинации из выученных элементов.	8	-	-	1	7
1.2.2	Опорные прыжки. Особенности обучения и организации занятий	7,5	-	-	0,5	7
1.2.3	Упражнения на снарядах		-	-		
	Упражнения на перекладине (нижней жерди р/в брусев). Особенности обучения и организации занятий. Размахивания в вися; подъемы (переворотом, разгибом из вися). Обороты (назад прогнувшись из упора; вперед из упора верхом). Соскоки (махом назад из вися, дугой).	7,5	-	-	0,5	7

	Упражнения на параллельных брусьях. Особенности обучения и организации занятий: Подъемы: махом назад и вперед из упора на руках (на предплечьях). Стойка на плечах (махом назад; силой согнувшись из упора углом). Кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок махом назад и вперед	7,5	-	-	0,5	7
	Упражнения на коне/махи. Особенности обучения и организации занятий Одноименный круг одной из упора. Соскок перемахом одной, углом из упора сзади	5	-	-		5
	Упражнения на разновысоких брусьях. Особенности обучения и организации занятий Перемахи согнув ноги, ноги врозь и согнувшись в вис лежа на нижней жерди. Подъем переворотом. Соскоки углом из седа на бедре, махом назад из упора, дугой из упора стоя с прыжка	5,5	-	-	0,5	5
1.2.8	Упражнения на бревне. Особенности обучения и организации занятий. Вскоки: в упор присев на одной, другая в сторону на носок, толчком двумя с разбега (согнув ноги, касаясь) Шаг польки, вальсовый, выпадами, с махами Прыжки: толчком двумя со сменой ног. Повороты: кругом махом вперед и назад; в приседе; скрестный Перекат в стойку на лопатках из седа ноги врозь.	6	-	-	1	5
2	Планирование и учет работы по гимнастике		-	-		
3	Соревнования по гимнастике		-	-		
3.1	Значение и виды соревнований по гимнастике	4	-	-		4
3.2	Программа и положение о соревнованиях	4	-	-		4
3.3	Проведение соревнований и основы судейства	4	-	-		4
5	Особенности занятий гимнастикой с разновозрастным контингентом		-	-		
5.1	Возрастная периодизация взрослого населения	2	-	-		4
5.2	Особенности применения гимнастических упражнений с дошкольниками и школьниками	4	-	-		4
5.3	Методика проведения занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста	2	-	-		4
5.4	Методика проведения занятий с женщинами	2	-	-		4
6	Упражнения художественной гимнастики Характеристика, классификация и основы техники упражнений художественной гимнастики (упражнений без предметов, упражнений с обручем, скакалкой, мячом, лентой).	12	-	-	4	8
	Подготовка к экзамену	9	-	-	-	9
	Итого	99	2	-	8	89+9
	Всего за три года обучения	432	4	-	32	379+17

Для студентов заочной формы ускоренное обучение
для студентов 1 курса:

№ 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). Виды и средства гимнастики	6	-	-	-	6
1.1	Строевые упражнения. Строевые приемы, построения и перестроения	6	-	-	-	6
1.2	Общеразвивающие упражнения. Разновидности классификаций ОРУ.	8	-	-	-	8
1.3	Упражнения на снарядах. 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)	7	-	-	1	6
1.4	Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырки, стойки (на лопатках, на голове и руках), мост (разновидности)	7	-	-	1	6
1.5	Прыжки. Приземление. Обучение приземлению в прыжке прогнувшись с высоты 30-60 см. То же, но с поворотом на 90° и 180°, прыжки ноги врозь, согнув ноги. Наскок и отталкивание. Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. О/п согнув ноги через коня ширину.	8	-	-	2	6
1.6	Прикладные упражнения. Разновидности ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазание (по канату в 3 приема и 2 приема), эстафеты с прикладными упражнениями.	6	-	-	-	6
1.7	Упражнения художественной гимнастики. С предметами (обруч, лента, мяч, булавы, скакалка) и без предметов (волны, взмахи, повороты, прыжки, равновесия и т.д.)	6	-	-	-	6
1.8	Вольные упражнения.	6	-	-	-	6
2	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	6	-	-	-	6
2.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	6	-	-	-	6
2.2	Требования к местам проведения занятий, к оборудованию, инвентарю.	4	-	-	-	4
3	Гимнастическая терминология		-	-	-	
3.1	Правила гимнастической терминологии	6	-	-	-	6
3.2	Формы записи гимнастических упражнений	6	-	-	-	6
3.3	Классификация терминов, термины ОРУ	6	-	-	-	6
3.4	Термины акробатических упражнений	6	-	-	-	6

3.5	Термины упражнений на снарядах	8	-	-	-	8
3.6	Правила записи ОРУ, упражнений на снарядах, вольных и акробатических упражнений	14	-	-	-	14
4	Формы занятий гимнастикой	2	2	-	-	
4.1	Урок как ведущая форма занятий гимнастикой.	6	-	-	-	6
4.2	Задачи и средства урока по гимнастике.	6	-	-	-	6
4.3	Структура урочной формы занятий гимнастикой.	8	-	-	-	8
	Итого	144	2	-	4	138

для студентов 2 курса:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина (значение, методические особенности). Виды и средства гимнастики.	-	-	-	-	-
1.1	Строевые упражнения. Перестроения, передвижения, размыкания	2	-	-	-	2
1.2	Общеразвивающие упражнения. Разновидности классификаций ОРУ.	2	-	-	-	2
1.3	Упражнения на снарядах.	2	-	-	-	2
1.4	Акробатические упражнения	2	-	-	-	2
1.5	Прыжки	2	-	-	-	2
1.6	Прикладные упражнения. Прикладные упражнения. Эстафеты с прикладными упражнениями. Преодоление полосы препятствий.	2	-	-	-	2
1.7	Упражнения художественной гимнастики.	2	-	-	-	2
1.8	Вольные упражнения.	2	-	-	-	2
2	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.		-	-	-	
2.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	2	-	-	-	2
2.3	Страховка, помощь и само страховка как меры предупреждения травматизма.	4	-	-	-	4
3	Гимнастическая терминология	6	-	-	-	6
4	Формы занятий гимнастикой		-	-	-	
4.4	Плотность урока, ее разновидности и методические приемы повышения.	7	-	-	1	6
5	Общие основы техники гимнастических упражнений	1	-	-	1	
5.1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	4	-	-	-	4
5.2	Классификация гимнастических упражнений	4	-	-	-	4
5.3	Характеристика силовых упражнений	4	-	-	-	4
5.4	Характеристика маховых упражнений Структура маховых упражнений	4	-	-	-	4
6	Методика обучения гимнастическим упражнениям	3	1		2	
6.1	Цели и задачи обучения в гимнастике	2	-	-	-	2

6.2	Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения	4	-	-	-	4
6.3	Условия, обеспечивающие успешность обучения. Дидактические принципы в обучении гимнастическим упражнениям (ГУ)	4	-	-	-	4
6.4	Положительный и отрицательный перенос навыка	4	-	-	-	4
6.5	Этапы обучения ГУ. Методика исправления ошибок при обучении ГУ	6	-	-	-	6
7	Особенности обучения упражнениям на отдельных видах гимнастического многоборья и организация занятий.		-	-	-	
7.1	Опорные прыжки Прыжок согнув ноги через коня ширину. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжок боком через коня в ширину.	6			2	4
7.2	Перекладина. Размахивания в висе, подъемы (переворотом, разгибом); оборот назад из упора, вперед из упора ноги врозь правой (левой), перемах вперед с поворотом кругом в упор. Соскок (махом назад из виса, дугой).	2	-	-	-	2
7.3	Бревно. Разновидности ходьбы (приставными шагами, выпадами, с махом), повороты на двух, переступанием, равновесие на одной, кругом махом вперед и назад на 180°; в приседе; скрестный; танцевальные шаги (галоп, полька, вальсовый). Наскок в упор стоя согнувшись ноги врозь и др. Перекат в стойку на лопатках из седа ноги врозь, из положения лежа на спине Соскок махом одной и толчком другой, с поворотом на 90° и 180°, переворотом в сторону. Комбинации из выученных элементов.	5			2	3
7.4	Параллельные брусья. Размахивания в упоре на руках, в упоре. Подъемы: махом назад и вперед из упора на руках. Поворот кругом правой поочередным перехватом рук. Стойка на плечах. Кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок махом назад и вперед.	3			1	2
7.5	Конь/махи. Размахивания и перемахи. Одноименный круг одной из упора. Соскок: перемахом одной, углом из упора сзади.	3			1	2
7.6	Разновысокие брусья Перемахи: согнувшись в вис лежа на нижней жерди, одной вправо (влево) из упора. Подъем переворотом махом одной и толчком другой на нижней и верхней жерди. Оборот вперед из упора верхом, оборот назад из упора. Спад назад в вис согнувшись, в вис лежа сзади. Соскоки: углом из седа на бедре, махом назад из упора, дугой из упора. 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.	5			1	4

7.7	Акробатика. Особенности обучения и организации занятий. Техника выполнения, страховка и помощь. Варианты кувырков. Стойки (на лопатках, на голове и руках, на руках). Переворот в сторону, переворот в сторону с разбега (вальсета), два слитно, с правой и левой ноги. Групповые акробатические упражнения: простейшие пирамиды.	4			2	2
7.8	Характеристика упражнений на кольцах	2				2
7.9	В/у. Составление комбинаций из ОРУ и акробатических упражнений на 16 и 32 счета.	6			2	4
8	Особенности занятий гимнастикой со школьниками	1	1			
8.1	Задачи занятий гимнастикой со школьниками.	2	-	-	-	2
8.2	Содержание занятий гимнастикой со школьниками разного возраста.	4	-	-	-	4
9	Планирование и учет работы по гимнастике	1	-	-	-	1
10	Организация и проведение соревнований по гимнастике	1			1	
10.1	Проведение соревнований и основы судейства	3				3
11	Упражнения художественной гимнастики	2				2
12	Учебная практика		-	-	-	
	Методика проведения строевых упр-й и ОРУ	12	-	-	-	12
	Методика проведения подготовительной (с комплексами ОРУ вдвоем, с гимнастическими палками, обручами, мячами и т.п. отдельным и поточным способом), основной и заключительной части урока.	18	-	-	-	18
	Учебная практика по решению отдельных задач урока и обучению отдельным упражнениям.	6	-	-	-	6
	Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений.	6	-	-	-	6
	Итого	167	2		16	149

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		д/о	з/о		
1 курс					
1	1, 2, 3, 6.1	2	2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина 1. Возникновение, развитие, задачи и методические особенности гимнастики 3. Виды и средства гимнастики 4. 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	Графическая форма записи

				6. Термины упражнений на снарядах 7. Термины акробатических упражнений	
3	3.2, 3.2.1.	4	-	Общеразвивающие упражнения 1. Характеристика, значение и классификация ОРУ 2. Методика проведения ОРУ 3. Методика применения ОРУ для развития отдельных физических качеств и двигательных способностей	Метод. пособия
Итого за 1 курс		10	2		
2-й курс					
1	3	2	-	Общие основы техники гимнастических упражнений (ГУ) 1. Техника ГУ и закономерности, лежащие в ее основе. 2. Классификации ГУ. 3. Характеристика силовых упражнений 4. Характеристика маховых упражнений 5. Структура маховых упражнений	Метод. пособия, рисунок на доске
2	4	4	-	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 ГУ. 4. Положительный и отрицательный перенос навыка. 5. Этапы обучения ГУ. 6. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям	Метод. пособия
3	5	4	-	Особенности обучения упражнениям отдельных видов 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	Метод. пособия
4	1, 2	2		Формы занятий гимнастикой. 1. Формы занятий гимнастикой 2. Характеристика урока как ведущей формы занятий гимнастикой. 3. Задачи и средства урока по гимнастике. 4. Плотность урока, ее разновидности и методические приемы повышения 5. Структура урока и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока	Метод. пособия
4	6	2		Характеристика упражнений художественной гимнастики как одного из средств гимнастики 1. Характеристика и значение упражнений художественной гимнастики (ХГ). 2. Классификация, терминология и основы техники упражнений ХГ.	Метод. пособия
Итого за 2 курс		14	0		

3-й курс					
1	1.3, 5	4	2	<p>Особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся (школьники, женщины, лица среднего, старшего и пожилого возраста)</p> <p>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 гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста 4. Задачи, организация и содержание занятий гимнастикой с женщинами.</p>	Типовая программа по ФК для организаций ОО метод. пособие
2	3,4	4		<p>Организация и проведение соревнований по гимнастике</p> <p>1. Значение и виды соревнований по гимнастике 2. Программа соревнований 3. Положение о соревнованиях 4. Особенности проведения и судейства массовых соревнований</p>	Правила соревнований по гимнастике Образцы протоколов, заявок и т. д.
Итого за 3 курс		8	2		
Всего		32	4		

Лекции для заочной формы ускоренное обучение

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1 курс				
1	4	2	<p>Формы занятий гимнастикой</p> <p>Урок и тренировка как ведущие формы занятий гимнастикой. Задачи и средства урочных форм занятий по гимнастике. Структура урочной формы занятий гимнастикой. Плотность урока, ее разновидности и методические приемы повышения.</p>	Учебники по гимнастике, метод. пособия и рекомендации
Итого		2		
2 курс				
1	6, 8	1	<p>Методика обучения гимнастическим упражнениям (ГУ)</p> <p>2. Цели и задачи обучения в гимнастике 3. Характеристика ГУ в связи с процессом обучения. 4. Условия, обеспечивающие успешность обучения ГУ. Положительный и отрицательный перенос навыка. 5. Этапы обучения ГУ. 6. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям</p>	Графическая форма записи

		1	Особенности занятий гимнастикой со школьниками 1. Возрастная периодизация детей. 2. Особенности применения гимнастических упражнений со школьниками разного возраста.	Типовая программа по ФК для ООО, метод. пособие.
	Итого	2		

**Лабораторные занятия
Очная форма**

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия
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.
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.
3	3.1, 3.2, 4.3, 3.4	2	1. Перестроение из колонны по I в колонну по II, по III (д. з. – запись команд). 2. Комплекс ОРУ. 3. Термины ОРУ: положения рук, ног. 4. Обучение кувырку вперед, назад. 5. ОФП.
4	3.1, 3.2, 4.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений 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.
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.
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: сиды. 4. Изучение кувырка вперед в стойку на лопатках. 5. ОФП.
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.
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.
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 упражнений 2. Дальнейшее изучение терминов ОРУ. 3. Подъем переворотом (помощь, страховка). Размахивание изгибами. 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
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
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
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.
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.
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.
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
4	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2. Обучение кувырку назад в полушпагат. 3. Перекладина: соскок дугой. 4.К/М: перемахи.
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.
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.
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.
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.
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. Р/В брусья: перемахи.
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.
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.
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.
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.
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.
	Всего	28	
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
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
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
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
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 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
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
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
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
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.
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.
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
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 Брусья: поворот кругом из упора верхом Бревно: Ходьба, повороты, равновесия. ОФП
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 спадку в вис лежа и обучение повороту кругом. Брусья парал.: подъемы, соскоки
15	2.4, 5.2, 5.7		Уч. практика по проведению ОРУ Перекладина –д/о и совершенствование ранее изученного. Эстафеты с прикладными и акробатическими упражнениями
			Упражнения художественной гимнастики
1	6	2	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. 2. Строевые упр-я. Дальнейшее обучение техники выполнений пружинных движений и волн (руками, туловищем, целостной волны); упражнений на степ платформах. 3. Обучение технике выполнения: маховым движениям с обручем, перекатов, вращения, бросков и ловли обруча в разных плоскостях, разнообразных прыжков и танцевальных движений. Упражнения с обручем в парах.
2	6	2	1. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений на степ платформах. 2. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений с обручем (удержания (хват), перекаты, вращения, броски и ловли, прыжки с вращением обруча вперед и назад, повороты и т.д.). 3. Обучение комбинаций с элементами изученных танцевальных движений в сочетании с ходьбой на месте и в движении с обручем. Освоение контрольного упражнения (индивидуального) с обручем.
3	6	2	1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика). 2. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации). 3. Выполнения упражнений с обручем групповых и в парах. Выполнение групповой композиции с обручем на 64 счета.
4	6	2	1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика). 2. Обучение технике выполнения упражнений со скакалкой (махи, круги, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно и их сочетание с другими упражнениями). Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с обручем (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).
5	6	2	1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика). 2. Ознакомление с техникой выполнения упражнений классического

			<p>танца. Совершенствование техники выполнения разнообразных поворотов пружинных движений и волн.</p> <p>3. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений со скакалкой.</p> <p>4. Обучение контрольного упражнения со скакалкой.</p> <p>Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).</p>
6	6	2	<p>1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика).</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений с мячом (бросков, ловли, ударов о пол, отбивов, перекатов, выкрутов обруча и сочетания данных элементов с другими движениями).</p>
7	6	2	<p>1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика).</p> <p>2. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений с мячом. Совершенствование техники выполнения разнообразных поворотов пружинных движений и волн.</p> <p>3. Обучение контрольного упражнения с мячом.</p> <p>Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).</p>
8	6	2	<p>1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика).</p> <p>2. Обучение технике выполнения акробатических упражнений с мячом.</p> <p>3. Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).</p> <p>Составление и выполнение произвольной комбинации с мячом на 32 счета.</p>
9	6	2	<p>1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика).</p> <p>2. Обучение технике выполнения упражнений с лентой: махи, круги, змейки, спирали, восьмерки в разных плоскостях. Соединение изученных элементов с лентой в комбинацию.</p> <p>Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).</p>
10	6	2	<p>1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика).</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение обязательных и произвольных комбинаций с предметами, оценивание комбинации). Контрольное письменное тестирование по разделу художественная гимнастика.</p>
	Всего	50	

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 «согнув ноги» ч/з козла Перекладина: д/о подъему разгибом, оборотам Брусья: д/о соскоку махом вперед	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
5	2.4, 5.6, 5.5, 5.8	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	2.4, 5.6, 5.5	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	2.4, 5.4, 5.5, 5.8	2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Стр. упр-я: д/о «спираль», перестроение дроблением Перекладина: обучение обороту вперед из упора ноги врозь. Брусья: Д/о подъему разгибом	Показ упр. Метод. Пособие
8	2.4, 5.4, 5.5, 5.8	2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Акробатика: рондат Перекладина (брусья): связки из ранее изученного К/М – дальнейшее обучение кругу одной	Показ упр. Метод. Пособие
9	2.4, 5.7, 5.6	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	2.4, 5	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	2.4, 5	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	2.4, 5	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	2.4, 5	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	2.4, 5	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	2.4, 5	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
16	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения. Брусья- изучение учебных комбинаций. О\П-совершенствование ранее изученных прыжков	Показ упр.
17	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения. Перекладина- изучение учебных комбинаций. Бревно- изучение учебных комбинаций.	Метод. Пособие
18	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения. К/М- изучение учебных комбинаций. Р/В брусья- изучение учебных комбинаций.	Показ упр.
19	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения. В/У- изучение учебных комбинаций. ОФП	Метод. Пособие
20	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения. ОФП.	Показ упр.
	Всего	40		

5 семестр				
1	2	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Хореография, задания по учебной практике. Задачи урока и методика проведения основной и заключительной части. Конспект урока	Показ упр. Метод. Пособие,
2	2, 5	2	Методика проведения урока. Акробатика: особенности организации (поточно) ОФП: гибкость.	Показ упр. Метод. Пособие,
3	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Перекладина: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (спина)	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
4	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Брусья: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (пресс)	Показ упр. Метод. пособие
5	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста К/М: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (плечевой пояс).	Показ упр. Метод. пособие
6	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста О/П: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (ноги).	Показ упр. Метод. Пособие
7	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Р/В брусья: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: статическая сила.	Показ упр. Метод. Пособие
8	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Бревно: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: скоростно-силовая и силовая выносливость (кроссфит)	
9	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста В/У: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила, метод круговой тренировки.	
10	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Прикладные упр.: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: гибкость (спина)	Метод. пособие
11	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Особенности занятий с дошкольниками. ОФП: гибкость (плечевой пояс)	Метод. пособие
12	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Методика проведения урока в младших классах. ОФП: гибкость (ноги)	Метод. пособие

13	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Методика проведения урока в средних классах. ОФП: координационные способности.	Метод. пособие
14	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Методика проведения урока в старших классах. ОФП: координационные способности.	Метод. пособие
15	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Приемы повышения общей и моторной плотности ОФП: комбинированный метод.	Метод. пособие, стенд
16	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Ритуал проведения и особенности соревнований по гимнастике	Метод. пособие
17	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Особенности проведения и судейства массовых соревнований по гимнастике	Метод. пособие
18	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Особенности проведения и судейства массовых соревнований по гимнастике	Метод. пособие
19	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Особенности проведения и судейства массовых соревнований по гимнастике	Метод. пособие
20	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Особенности проведения и судейства массовых соревнований по гимнастике	Метод. пособие
	Всего	40		

Заочная форма

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Установочная сессия				
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.	Показ упр. Метод. Пособие,
	Всего	2		
1 семестр				
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. Обучение кувырку вперед, назад.	Показ упр. Метод. Пособие,
	Всего	2		

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 О/П – вскоки в упор на коленях, в упор присев.	Инструкция по ТБ Рисунок на доске Показ упр.
1	3.1, 3.2, 3.3, 4.5, 3.5, 4.4	2	Учебная практика по проведению ОРУ Передвижения (обход, противобход, змейка, диагональ). Упоры и висы на снарядах. Стойка на голове и руках.	Показ упр. Метод. пособие
	Всего	4		
3 семестр				
1	2.4, 5.1, 5.3, 4.6	2	Инструктаж по ТБ. Методика проведения комплекса ОРУ поточно О/П боком, углом. 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. Акробатика: стойка на руках Прикладные упр. - лазания.	Показ упр. Метод. Пособие,
3	3.2, 3.3, 4.5, 3.4	2	Учебная практика по проведению ОРУ поточно и вдвоем Комплекс ОРУ с предметами (гимнастическая палка, обруч, набивной мяч) Перекладина: размахивания изгибами, мах дугой, соскок махом назад, подъем переворотом. К/м – размахивания из упора, перемахи..	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
4	2.4, 5.3, 4.5, 4.6, 5.10	2	Учебная практика по проведению ОРУ с предметами. Бревно: разновидности ходьбы, вскоки, соскоки. Прикладные упражнения: эстафеты	
	Всего	8		
4 семестр				
1	2.4, 5.7, 5.5, 5.4, 4.3, 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.	Показ упр. Метод. Пособие,
2	2.4, 5.2, 4.6, 5.10	2	Учебная практика по проведению подготовительной части занятия Перекладина: подъем разгибом. Прикладные упр. – переноска грузов и товарища. ОФП	Показ упр. Метод. Пособие,
3	2.4, 5.1, 5.10, 5.4, 4.3, 4.5, 4.6	2	Учебная практика по проведению подготовительной части занятия О/п ноги врозь, согнув ноги. Лазание по канату в 2, 3 приема. К/М – перемахи.	Показ упр. Метод. Пособие,

4		2	Учебная практика по проведению подготовительной части занятия Разновысокие брусья оборот вперед, назад. Бревно упражнения в равновесии.	Показ упр. Метод. Пособие,
	Всего	8		
5 семестр				
1	1, 1.2.1,	2	Инструктаж по ТБ. Методика проведения урока. Акробатика: соединения и комбинации, особенности проведения акр. упражнений. Перекладина и о/п – особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: гибкость.	Метод. Пособие,
2	1.2, 1.2.3	2	Учебная практика по проведению отдельных частей занятия, обучению отдельным упр-ям. Бревно, брусья парал. и разновысокие: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (спина, ноги, пресс, плечевой пояс) круговой метод	Метод. Пособие,
	6		Упражнения художественной гимнастики	
3	6	2	Упражнения степ аэробики, классического танца. Упражнения с обручем, с мячом, со скакалкой и лентой.	Показ упр. Метод. Пособие,
4	6	2	Упражнения степ аэробики, классического танца. Упражнения со скакалкой и лентой.	
	Всего	8		

Ускоренное обучение
для студентов 1 курса

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятий	Учебно-наглядные пособия
1	1, 2, 3, 4, 7, 12	2	Проведение инструктажа по технике безопасности. Основные понятия строевых упражнений. Учебная практика по проведению строевых упражнений. Комплекс ОРУ. Термины ОРУ: стойки, положения рук и ног, выпады, наклоны, приседы, седы, равновесия. Дальнейшее изучение приземления, наскока на мост с места и с разбега. Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок боком через коня в ширину. Прикладные упражнения.	Инструкция по ТБ (технике безопасности) Показ упр. Метод. Пособие.
2	1, 2, 3, 4, 7, 12	2	Учебная практика по проведению строевых упражнений и проведению комплекса ОРУ раздельным способом с обучением по показу и рассказу. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения на бревне.	Показ упр. Метод. Пособие.
	Итого	4		

для студентов 2 курса

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятий	Учебно-наглядные пособия
1	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12	2	Проведение инструктажа по технике безопасности. Учебная практика по проведению строевых упражнений и проведению комплекса ОРУ. Прикладные упражнения. О/П способом согнув ноги. Этапы обучения. Упражнения на перекладине и к/м. Особенности обучения и организации занятий. Основы техники, страховка и помощь.	Инструкция по ТБ (технике безопасности). Показ упр. Метод. Пособие.
2	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12	2	Учебная практика по проведению подготовительной части занятия. Акробатические упражнения и упражнения на к/м. Особенности обучения и организации занятий.	Учебники по гимнастике, методические пособия и рекомендации
3	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12	2	Полоса препятствий из прикладных упражнений. Учебная практика по решению отдельных задач урока и обучению отдельным упражнениям. Методика исправления ошибок. О/п, упр. на бревне.	показ упражнений
4	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12	2	Условия, обеспечивающие успешность обучения. Учебная практика по решению отдельных задач урока и обучению отдельным упражнениям. Методика исправления ошибок. Упр-я на брусьях р/в, акр-е упражнения. ОФП.	Учебники по гимнастике, методические пособия и рекомендации
5	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12	2	Реализация дидактических принципов в процессе обучения ГУ. Учебная практика по решению отдельных задач урока и обучению отдельным упражнениям. Упражнения на параллельных брусьях. Полоса препятствий.	показ упражнений
6	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 12	2	Содержание занятий гимнастикой со школьниками разного возраста. Учебная практика по решению отдельных задач урока и обучению отдельным упражнениям. Упр-я на брусьях р/в, акр-е упражнения. Составление комбинаций. Учебное судейство.	Инструкция по ТБ (технике безопасности).
7	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 12	2	Учебная практика по решению отдельных задач урока и обучению отдельным упражнениям. Характеристика упражнений на кольцах. В/у – составление из ОРУ и акр. упражнений. Акробатические пирамиды. Учебное судейство.	Показ упражнений, методические рекомендации и пособия
8	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 12	2	Учебная практика по решению отдельных задач урока и обучению отдельным упражнениям. Совершенствование техники выполнения О/П и упражнений на бревне. Учебное судейство.	
Итого		16		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			д/о	з/о
1 курс				
		Раздел. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина		
1, 2, 3	1	Подготовка к контрольной работе №1	6	
1, 2	2	Изучить тему «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина»	8	14
Итого по разделу			14	14
		Раздел: Средства гимнастики		
3.1–3.6	1	Подготовка к выполнению двигательных заданий	10	14
3.3, 4.5	2	Составить комбинации из висов и упоров (простых и смешанных) на одном из снарядов (по выбору).	8	14
3.1, 5	3	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению строевых упражнений	8	16
Итого по разделу			26	44
		Раздел ОРУ		
3.2	1	Подготовка к контрольной работе №3	6	
3.2, 4.3, 4.6, 5	2	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению общеразвивающих упражнений	8	12
3.2.1, 4.3, 4.6	3	Подобрать или придумать 3-4 упражнения для развития координации движений.	2	10
3.2, 4.6	4	Составить и записать по одному упражнению согласно классификации ОРУ.	2	10
3.2, 4.2, 4.3, 4.6	5	Составить комплекс и подготовить план-конспект комплекса ОРУ согласно требованиям.	8	14
3.2	6	Изучить и законспектировать тему «ОРУ»		14
Итого по разделу			26	60
		Раздел «Гимнастическая терминология»		
4.3, 4.6	1	Составить и записать 2-6 общеразвивающих упражнений, соблюдая правила записи.	4	10
4.2, 4.3,	2	Записать ОРУ с применением графической формы записи.	4	10
4.3, 4.6	3	Подготовка к контрольной работе №2	6	
4.4, 4.5	4	Подготовка к контрольной работе №4	6	
Итого по разделу			20	20
		Изучить и законспектировать тему «Места занятий гимнастикой и оборудование гимнастических залов	10	14
6.1, 6.3		Изучить и законспектировать тему «Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой».	10	14
		Подготовка к зачету	6	4
Всего			112	166+4
2 курс				
		Раздел: Урок гимнастики		
2.1, 2.4	1	Составить комплекс ОРУ с гимнастическими палками	2	10
2.1, 2.4	2	Подготовка к проведению комплекса ОРУ поточно	2	10
2.1, 2.4	3	Составить комплекс ОРУ с набивными мячами	2	10
2.1, 2.4	4	Подготовка к проведению комплекса ОРУ проходным методом	2	
2.1, 2.4	5	Составить план-конспект подготовительной части	2	10

		урока и подготовиться к ее проведению		
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)».		16
Итого по разделу			14	56
Раздел: Методика обучения гимнастическим упражнениям				
4.6, 5.1–5.8, 5.10	1	Составить план-конспект поэтапного обучения гимнастическим упражнениям согласно требованиям	4	6
4.3–4.7, 5.1–5.8, 5.10	2	Подготовка к проведению поэтапного обучения гимнастическим упражнениям	4	
4	3	Подготовка к контрольной работе №2	4	
		Изучить тему «Методика обучения гимнастическим упражнениям»		16
1, 2	1	Подготовка к контрольной работе №3	4	
Итого по разделу			16	22
Раздел: Основы техники гимнастических упражнений				
3	1	Законспектировать тему «Общие основы техники гимнастических упражнений»		16
3	2	Подготовка к контрольной работе №1	4	
Итого по разделу			4	16
3.6 (материал 1 курса)	1	Законспектировать тему «Прикладные упражнения».		16
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	6	4
		Всего	40	124+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 и подготовиться к его выполнению	6	8
1	2	Законспектировать тему «Особенности занятий гимнастикой в школе»		6
1, 1.3	3	Подготовка к контрольной работе №1	4	
	4	Законспектировать тему «Характеристика упражнений на всех видах гимнастического многоборья».		8
1.2.2	5	Изучить тему «Опорные прыжки. Особенности обучения и организации занятий»		6
1.2.3	6	Изучить тему «Упражнения на перекладине. Особенности обучения и организации занятий»		6
1.2.3	7	Изучить тему «Упражнения на бревне. Особенности обучения и организации занятий»		6
1.2.3	8	Изучить тему «Упражнения на разновысоких брусьях. Особенности обучения и организации занятий»		6
1.2.3	9	Изучить тему «Упражнения на параллельных брусьях. Обучение и организации занятий»		6
1.2.1	10	Изучить тему «Акробатические упражнения. Характеристика, классификация, особенности обучения и организации занятий»		6
Итого по разделу			10	58

Раздел: Организация и проведение соревнований по гимнастике				
3, 4	1	Подготовка к контрольной работе №2	4	
3	2	Изучить тему «Соревнования по гимнастике»		6
Итого по разделу			4	6
Раздел: Упражнения Художественной гимнастики				
6	1	Изучить тему «Упражнения художественной гимнастики. Обучение и организации занятий»		5
	2	Подготовиться к проведению подготовительной части урока по художественной гимнастике (использование предметов художественной гимнастики).	2	4
	3	Подготовиться к сдаче контрольных упражнений художественной гимнастики с предметами (обязательные упражнения).	2	4
	4	Подготовиться к сдаче контрольных упражнений с предметами (по выбору студента) на 32 и 64 счета (произвольная программа).	2	4
Итого по разделу			6	17
		Изучить тему «Особенности занятий гимнастикой с разновозрастным контингентом»	4	8
		Подготовка к экзамену	36	9
Итого			24+36	89+9

Заочная форма ускоренное обучение

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
1		Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	
	1	Изучить тему «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина»	4
	2	Подготовить ответы на вопросы для самопроверки	4
	3	Ознакомиться с классификацией видов гимнастики	8
	4	Подготовить и изучить схему	4
	5	Ознакомиться с характеристикой основных средств гимнастики	8
	6	Подготовка к выполнению двигательных заданий	4
	7	Составить комбинации из висов и упоров (простых и смешанных) на одном из снарядов (по выбору).	8
	8	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению строевых упражнений	4
	9	Изучить и законспектировать тему «ОРУ»	8
	10	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению общеразвивающих упражнений	4
	11	Подобрать или придумать 3-4 упражнения для развития координации движений.	4
	12	Составить и записать по одному упражнению согласно классификации ОРУ.	6
13	Составить комплекс и подготовить план-конспект комплекса ОРУ согласно требованиям.	6	
Итого по разделу			72
Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.			
2	1	Изучить и законспектировать тему «Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой».	4
2	2	Изучить и законспектировать тему «Места занятий	6

		гимнастикой и оборудование гимнастических залов	
Итого по разделу			10
Гимнастическая терминология			
3	1	Составить и записать 2-6 ОРУ соблюдая правила записи.	4
3	2	Записать ОРУ с применением графической формы записи.	6
3	3	Законспектировать тему «Термины акробатических упр-й и упр. на снарядах». Задание выполнить в тетради.	8
Итого по разделу			18
Формы занятий гимнастикой			
4	1	Законспектировать тему «Формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики»	6
4	2	Составить план-конспект подготовительной части урока и подготовиться к ее проведению	8
4	3	Подготовка к проведению отдельных частей урока.	8
Итого по разделу			22
Общие основы техники гимнастических упражнений			
5	1	Законспектировать тему «Общие основы техники ГУ»	4
5	2	Классификация гимн. упражнений	4
5	3	Статические упражнения	4
5	4	Силовые упражнения	4
5	5	Динамические и маховые упражнения	8
5	6	Отталкивание и приземление	3
Итого по разделу			27
Методика обучения гимнастическим упражнениям			
6	1	Изучить тему «Методика обучения ГУ»	6
6	2	Составить план-конспект поэтапного обучения гимнастическим упражнениям согласно требованиям	8
6	3	Подготовка к проведению поэтапного обучения ГУ	8
Итого по разделу			22
Упражнения на отдельных видах гимнастического многоборья			
7.1-7.9	1	Законспектировать тему «Характеристика упражнений на всех видах гимнастического многоборья»	14
7.1	2	Изучить тему «Опорные прыжки. Особенности обучения и организации занятий»	8
7.2	3	Изучить тему «Упражнения на перекладине. Особенности обучения и организации занятий»	8
7.3	4	Изучить тему «Упражнения на разновысоких брусьях. Особенности обучения и организации занятий»	8
7.4	5	Изучить тему «Упражнения на параллельных брусьях. Обучение и организации занятий»	8
7.6	6	Изучить тему «Акр. упражнения. Характеристика, классификация, обучение и организации занятий»	8
7.8	7	Изучить тему «Упражнения на бревне. Особенности обучения и организации занятий»	8
Итого по разделу			62
Особенности занятий гимнастикой со школьниками. Планирование и учет работы по гимнастике.			
8	1	Законспектировать тему «Особенности занятий гимнастикой в школе»	4
8	1	Составить план-конспект урока по гимнастике и	8

		подготовиться к его выполнению	
Итого по разделу			12
Организация и проведение соревнований по гимнастике			
		Изучить тему «Соревнования по гимнастике»	6
Итого по разделу			6
Упражнения художественной гимнастики			
11		Дать краткую характеристику предметам художественной гимнастики.	2
Итого по разделу			2
Учебная практика			
1, 2	1	Подготовка к проведению строевых упражнений	4
1, 2	2	Подготовка к проведению ОРУ отдельным способом с обучением по показу и рассказу.	8
1, 2, 4	3	Подготовка к проведению подготовительной, основной и заключительной части урока	8
1, 2, 12	4	Проведение подготовительной части урока с комплексом ОРУ вдвоем и с гимнастическими палками, обручами, мячами отдельным способом.	6
1, 2, 4	5	Участие в решении отдельных задач в различных частях урока и обучении отдельным упражнениям.	4
1, 2, 7	6	Страховка и помощь при выполнении ГУ	4
Итого по разделу			34
ВСЕГО			287

**5. Примерная тематика курсовых работ
(по учебному плану курсовые работы не запланированы)**

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями**

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экзempl.	Электрон. версия	Место размещения электронной версии
Основная литература						
1	Гимнастика: учебник. – 3 изд., перераб. и доп. – М.: Корус. – 312 с. (бакалавриат)	В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов.	2013	2	имеется	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/VM%20Barsaj%20OVN%20Kurys%20IB%20
2	Гимнастика и методика преподавания. Учебное пособие.	Абрамова В.В., Порядин С.В., Федотова Е.С.	2021	10	имеется	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Gimnastika%20i%20metodika%20prepodavania.pdf
3	Гимнастика: теория и методика преподавания: [уч. пос-е] М-во обр-я и науки РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 112 с.	Т. М. Лебедихина	2017		имеется	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
4	Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: уч.-метод. пособие. – Липецк: Липецкий ГПУ. – 82 с.	И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Чеботарева, Д. В. Татарина	2021		имеется	https://reader.lanbook.com/book/193663#3

Дополнительная литература						
1	Русско-молдавский и молдавско-русский словарь гимнастических терминов.	Абрамова В.В., Тендера А.В.	2012	50		Каф. ГиСЕ Библи. ПГУ
2	Художественная гимнастика в школе: Уч.-метод. пособие / – Тирасполь, Изд-во ПГУ.	Т.В. Романюк, Е.С. Абрамова	2011	50	имеется	http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Hudozestvennaa%20gimnastika%2020
3	Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. ВУЗ	Петров П.К.	2000	5		Каф. ГиСЕ Библи. ПГУ
Итого по дисциплине: 50 % печатных изданий, 100 % – электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение не предусмотрено в данной учебной программе.
Интернет-ресурсы: lesraft.spb.ru; google.ru; <http://www.lib.sportedu.ru> – и др.

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 в спортивном зале, плакаты с техникой выполнения отдельных упражнений, аудиосистема, ноутбук и проектор.

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; группы ФК24ДР62ФС2, ФК24ВР62ФС2, ФК24ВР62ФС3

Преподаватель-лектор: Абрамова В.В.

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

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств БРС не ведена

Требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине: обязательное выполнение внеаудиторных контрольных и письменных работ и проведение заданий учебной практики, выполнение зачетных упражнений художественной гимнастики после их самостоятельного изучения при необходимой консультативной помощи преподавателя.