

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.

«30» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

Б1.О.17.01 ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

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

Направление и
49.03.01. Физическая культура

Профиль
Физкультурное образование

Квалификация
Бакалавр

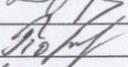
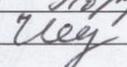
Форма обучения
очная, заочная

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 «Физкультурное образование».

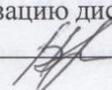
Составители рабочей программы

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

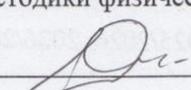
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

« 6 » 09 20 г. протокол № 2
номер протокола

Зав. кафедрой, отвечающей за реализацию дисциплины

« 6 » 09 20 24 г.  Абрамова В.В.

И.о. зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта

« 5 » 09 20 24 г.  И.А. Спивак

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 бакалавра по физической культуре, 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 педагогической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.17.01 «Гимнастика и методика преподавания» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана по направлению «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование». Дисциплина изучается в 1,2,3,4,5 семестрах на очной и заочной форме обучения. 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 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 универсальной 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 когнитивному обучению	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 приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обу-

	и физической подготовке	чению 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 соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ИД-1 _{ОПК-13} Знает: основы организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта ИД-2 _{ОПК-13} Умеет: осуществлять организацию контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта ИД-3 _{ОПК-13} Владеет: навыками организационно методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Мониторинг спортивной подготовленности	ПК-5 – 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-5} Знает: теоретические основы формирования спортивного мастерства ИД-2 _{ПК-5} Умеет: оценивать в соответствии с особенностями избранного вида спорта и техникой движений, технико-тактическими действиями. ИД-3 _{ПК-5} 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	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
	Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ. зан.			
I	2/72	36	6	30	-	36	
II	2/72	34	4	30	-	38	Зачет
за I курс	4/144	70	10	60	-	74	
III	3/108	56	6	50	-	52	
IV	2/72	34	4	30	-	38	Зачет
за II курс	5/180	90	10	80	-	90	
V	3/108	44	4	40	-	28	экзамен 36
за III курс	3/108	44	4	40	-	28	36
Итого:	12/432	204	24	180	-	192	36

для заочной формы обучения:

Семестр	Количество часов					Форма итогового контроля	
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных			Самост. работа		
	Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ. зан.			
Устан. сессия	48	4	2	2		44	
I	48	2		2		46	
II	48	2		2		42	Зачет 4
за I курс	4/144	8	2	6		132	4
III	3/108	8		8		100	
IV	2/72	10		10		58	Зачет 4
за II курс	5/180	18		18		158	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

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				Внеауд. работа (СР)
		Всего (общая трудоем- кость)	Аудиторная работа			
			Л	ПЗ		
1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина (значение, методические особенности)	4	2	-	-	2
2	Виды гимнастики	2	-	-	-	2
2.1	Оздоровительные виды гимнастики	2	-	-	-	2
2.2	Образовательно-развивающие виды гимнастики	2	-	-	-	2
2.3	Спортивные виды гимнастики	2	-	-	-	2
3	Средства гимнастики	2	-	-	-	2
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 противходом, 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.	4	-	-	2	2

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).	13	3	-	6	4
3.2.1	Методика развития физических качеств с помощью ОРУ. Упражнения для воспитания силы, гибкости и координации	11	1	-	6	4
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)	12	-	-	8	4
3.4	Акробатические упражнения Группировка, перекаты, Кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост	10	-	-	6	4
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	8	-	-	4	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 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 <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	6	-	-	2	4
3.7	Вольные упражнения	2	-	-	-	2
4	Гимнастическая терминология	4	4	-	-	
4.1	Правила гимнастической терминологии	2	-	-	-	2
4.2	Формы записи гимнастических упражнений	2	-	-	-	2
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

4.6-4.7	Правила записи ОРУ, упражнений на снарядах, акробатических упражнений	6	-	-	2	4
5	Учебная практика Методика проведения строевых упражнений: выбор места, 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	16	-	-	8	8
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	144	10	-	60	74

для студентов 2 курса очной формы обучения:

№ раздела	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 формы занятий гимнастикой	2	2	-	-	-
2.1	Задачи и средства урока по гимнастике	2	-	-		2
2.2	Плотность, ее разновидности и методические приемы повышения	4	-	-	2	2
2.3	Структура урока. Методика проведения отдельных частей урока	4	-	-	2	2
2.4	Учебная практика по проведению подготовительной части урока поточным и отдельным способом; с комплексом ОРУ вдвоем и с гимнастическими палками; с обучением ОРУ по разделению и игровым способом. Команда «Прямо». Повороты в движении. ОРУ с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем. ОФП	8	-	-	4	4
3	Общие основы техники гимнастических упражнений	2	2	-	-	-
3.1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	3	-	-		3
3.2	Существующие классификации гимнастических упражнений	3	-	-		3
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	3	-	-		3

4.2	Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения	3	-	-		3
4.3	Условия, обеспечивающие успешность обучения.	5	-	-	2	3
4.4	Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям	5	-	-	2	3
4.5	Положительный и отрицательный перенос навыка	3	-	-		3
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	-	-	4	6
5	Особенности обучения и организация занятий на отдельных видах гимнастического многоборья	2	2	-	-	-
5.1	О/П. Прыжок согнув ноги, прыжок 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.	8	-	-	4	4
5.2	Переключина. 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	-	-	4	4
5.3	Бревно. 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	8	-	-	4	4
5.4	Разновысокие брусья. Подъем переворотом махом одной и толчком другой на нижней и верхней жерди. Перемахи согнув ноги, согнувшись из вися, одной ногой вправо (влево) из упора. Спад назад в вис согнувшись и соскок дугой (спад назад согнувшись в вис лежа сзади). Подъем рывком из вися присев. 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	8	-	-	4	4

5.5	Параллельные брусья. 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	8	-	-	4	4
5.6	Конь/махи. Размахивания и перемахи (одно- и разноименные), круг правой и левой	8	-	-	4	4
5.7	Акробатика. 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.	10	-	-	6	4
5.8	В/у. Комбинаций из ОРУ на 16 счетов	8	-	-	4	4
5.9	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на кольцах	4	-	-		4
5.10	Прикладные упражнения. Эстафеты с прикладными упражнениями. Упражнения в лазании, переноске партнера	9	-	-	6	3
6	Упражнения художественной гимнастики Характеристика, значение, классификация и основы техники упражнений художественной гимнастики.	6	2	-		4
6.1	Пружинные движения. Чередование пружинных движений ногами с остановкой на носках. Пружинные движения руками и сочетание со скрестным поворотом Волнообразные движения. Волна руками одновременная, поочередная в сочетании с вальсовыми шагами. Волна туловищем вперед из круглого полуприседа у опоры, боковая волна (дополнительно). 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 равновесие в стойке на одном носке после вальсовых или пружинных шагов. Горизонтальное равновесие с плавным движением рук, после прыжков (перекидного и со сменой ног впереди). Повороты. Поворот переступанием на 360° с различными движениями рук. Скрестный поворот 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 на месте и в движении. 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 (индивидуальные и групповые) с обручем	6	-	-	4	2
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	6	-	-	4	2
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	6	-	-	4	2
6.5	Упражнения с лентой Махи, круги, змейка, спираль, восьмерка. Контрольные упражнения с лентой.	6	-	-	4	2
	Судейство упражнений с предметами		-	-	-	-
	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	-	-	-	-
Итого		180	10		80	90

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	2	2	-	-	
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:	4	-	-	-	4
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 акробатические упражнения: поддержки; кувырки вдвоем; простейшие пирамиды. Варианты стоек и кувырков Комбинации из выученных элементов.	5	-	-	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 маршрутовка	1	-	-	1	
1.2.5	Прикладные упражнения Воспитание физических качеств	2	-	-	2	
1.2.6	Общефизическая подготовка Упражнения для воспитания силы (мышц рук, плечевого пояса и туловища 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.	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 ноги врозь и согнувшись в вис лежа на н/ж. Подъем переворотом на нижней н/ж и в/ж; подъем толчком двумя (рывком). Оборот вперед и назад из упора верхом, упора. Соскоки углом из седа на бедре, махом назад из упора, дугой из упора стоя с прыжка. Комбинации и соедин.	2	-	-	2	
	Бревно. Вскоки: перемахом согнув ногу в упор верхом, в упор присев на одной, другая в сторону на носок, толчком двумя с разбега (согнув ноги, касаясь). Соскоки переворотом в сторону. Шаг польки, вальсовый, выпадами, с махами. Прыжки: со сменой ног вперед, толчком двумя со сменой ног. Повороты: кругом на одной; махом вперед и назад; в приседе; скрестный. Полушпагат. Перекат в стойку на лопатках, 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, ОФП).	12	-	-	8	4
2	Планирование и учет работы по гимнастике (значение, задачи, основные документы планирования и учета)	3	-	-	-	3
3-4	Организация и проведение соревнований по гимнастике	2	2	-	-	
3.1	Значение и виды соревнований по гимнастике	1		-	-	1
3.2	Положение о соревнованиях, программа сор-й	4		-	-	4
3.3	Ритуал проведения соревнований по гимнастике	2		-	2	
3.4	Особенности проведения и судейства массовых соревнований по гимнастике	6	1	-	2	3
5	Особенности занятий гимнастикой с взрослыми	-	-	-	-	-
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	4	-	40	28+36
	Всего за три года обучения	432	24	-	180	192+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	5	-	-	-	5
2	Виды гимнастики		-	-	-	
2.1	Оздоровительные виды гимнастики	5	-	-	-	5
2.2	Образоват.-развивающие виды гимнастики	5	-	-	-	5
2.3	Спортивные виды гимнастики	5	-	-	-	5
3	Средства гимнастики		-	-	-	
3.1	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, повороты на месте, движение в обход и остановка группы. 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 уступами. Передвижения: противходом, змейкой, по диагонали, по кругу. Размыкания.	7			1	6

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 рук, ног, туловища, гибкости и координации	11	2	-	1	8
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)	9	-	-	1	8
3.4	Акробатические упражнения Группировка, перекаты. Кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост	9	-	-	1	8
3.5	Опорные прыжки Приземление. Обучение устойчивому приземлению и правильной осанке в полете 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. Прыжок боком через коня в ширину.	9	-	-	1	8
3.6	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. <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 <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; в вися. По канату в 3 приема и 2 приема	9	-	-	1	8
4	Гимнастическая терминология	4	-	-	-	4
4.1	Правила гимнастической терминологии	4	-	-	-	4
4.2	Формы записи гимнастических упражнений	4	-	-	-	4
4.3	Классификация терминов, термины ОРУ	4	-	-	-	4

4.4	Термины акробатических упражнений	6	-	-	-	6
4.5	Термины упражнений на снарядах	6	-	-	-	6
4.6-4.7	Правила записи ОРУ, упражнений на снарядах, вольных и акробатических упр-й	12	-	-	-	12
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 о/п, акр. упр-й и упр. на снарядах	5	-	-	-	5
6	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	5	-	-	-	5
6.1	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	5	-	-	-	5
6.2	Требования к местам проведения занятий, к оборудованию и инвентарю	5	-	-	-	5
6.3	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	6	-	-	-	6
	Итого	140+4	2	-	6	132+4

для студентов 2 курса заочного обучения:

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Формы занятий гимнастикой.	6	-	-		6
2	Урок и тренировка как ведущие формы занятий гимнастикой	6	-	-		6
2.1	Задачи и средства урочных форм занятий по гимнастике	6	-	-		6
2.2	Плотность, ее разновидности и методические приемы повышения	6	-	-		6
2.3	Структура урочной формы занятий гимнастикой	6	-	-		6
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. 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	5	-	-	1	4
4.4	Положительный и отрицательный перенос навыка	2	-	-		2
4.5, 4.6	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям.	11	-	-	1	10
5	Упражнения на отдельных видах гимнастического многоборья		-	-		
5.1	Опорные прыжки. Основы техники, страховка и помощь: О/п согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла в длину и в ширину. О/п ноги врозь через коня в ширину. О/п ноги врозь с замахом через козла в длину	10	-	-	1	9
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	11	-	-	2	9
5.3	Бревно. Разновидности ходьбы, повороты, 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 вис ноги врозь, в упор сидя сзади углом и возвращение в стойку. Повороты на 180°. Соскок переворотом в сторону	11	-	-	2	9
5.4	Разновысокие брусья. Техника выполнения, страховка и помощь: Подъем переворотом махом одной и толчком другой на нижней и верхней жерди. Перемахи согнувшись в вис лежа на н/ж, одной ногой вправо (влево) из упора. Спад назад в вис согнувшись и соскок дугой, 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.	11	-	-	2	9

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	11	-	-	2	9
5.6	Конь/махи. Техника выполнения, помощь: размахивания и перемахи (одно- и разноименные), круг правой и левой	8	-	-	1	7
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.	11	-	-	2	9
5.8	В/у. Составление комбинаций из ОРУ на 16 счетов	7	-	-	1	6
5.9	Характеристика упражнений на кольцах	7	-	-		7
5.10	Прикладные упражнения. Эстафеты с прикладными упражнениями. Упражнения в лазании, переноске партнера	11	-	-	2	9
	Зачет	4	-	-	-	4
	Итого	180	-	-	18	158+4

для студентов 3 курса заочного обучения:

№ раздела	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	-	-	0,5	7
1.2.2	Опорные прыжки. Особенности обучения и организации занятий	8	-	-	0,5	7

1.2.3	Упражнения на снарядах		-	-	-	-
	Упражнения на перекладине (нижней жерди р/в брусьев). Особенности обучения и организации занятий. Размахивания в висе; подъемы (переворотом, разгибом из вися). Обороты (назад прогнувшись из упора; вперед из упора верхом). Соскоки (махом назад из вися, дугой).	8	-	-	1	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	8	-	-	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	6	-	-	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	2	2	-	-	
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 со взрослыми	4	-	-	-	4
5.4	Методика проведения занятий с женщинами	4	-	-	-	4

6	Упражнения художественной гимнастики Характеристика, классификация и основы техники упражнений художественной гимнастики (упр-й без предметов, упражнений с обручем, скакалкой, мячом, лентой).	10	-	-	4	8
	Подготовка к экзамену	9	-	-		9
	Итого	108	2	-	8	89+9
	Всего за три года обучения	432	4	-	32	379+17

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		оч	з/о		
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, способы образования и правила сокращения терминов 3. Формы и правила записи гимнастических упражнений. 4. Термины ОРУ 5. Термины упражнений на снарядах 7. Термины акробатических упражнений	Графическая форма записи
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	
Итого за 1 курс		10	2		
2-й курс					
1	3	2		Общие основы техники гимнастических упражнений 1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе 2. Классификация гимнастических упражнений 3. Характеристика силовых упражнений 4. Характеристика маховых упражнений 5. Структура маховых упражнений	

2	4	2		<p>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. Этапы обучения ГУ. 6. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям.</p>	Графическая форма записи
3	5	2		<p>Особенности обучения отдельным группам гимнастических упражнений 1. Особенности обучения опорным прыжкам (фазы опорного прыжка) и организации занятий. 2. Особенности обучения и организация занятий на перекладине, параллельных и разновысоких брусьях. 3. Особенности обучения и организация занятий на бревне.</p>	
4	1, 2	2		<p>Формы занятий гимнастикой. 1. Формы занятий гимнастикой 2. Характеристика урока как ведущей формы занятий гимнастикой 3. Задачи и средства урока гимнастики 4. Плотность урока, ее разновидности и методические приемы повышения 5. Структура урока и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части урочных форм занятий гимнастикой</p>	
4	6	2		<p>Характеристика упражнений художественной гимнастики как одного из средств гимнастики 1. Характеристика и значение упражнений художественной гимнастики (ХГ). 2. Классификация и терминология упражнений художественной гимнастики. 3. Основы техники упражнений ХГ</p>	Методические пособия, разработанные по курсу.
Итого за 2 курс		10	-		
3-й курс					
1	1,3, 5	2	2	<p>Особенности занятий гимнастикой со различным контингентом занимающихся (школьники и взрослые) 1. Возрастная периодизация детей и взрослых 2. Особенности применения гимнастических упражнений со школьниками разного возраста 3. Задачи, организация и содержание занятий гимнастикой со взрослыми</p>	Типовая программа по ФК для организации общего образования, метод. пособие
2	3,4	2		<p>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</p>	Правила соревнований по гимнастике Образцы протоколов
Итого за 3 курс		4	2		
Всего		24	4		

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 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.	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
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.	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) – д.о. 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, брусках, 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 брусках. 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.	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
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 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 круговой методом.	Показ упр. Метод. пособие
	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.	Инструкция 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. Кувырок назад в упор стоя на колене. 3. Перекл. -размахивания изгибами 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 2. Обучение кувырку назад в полушпагат. 3. Перекладина: соскок дугой. 4. К/М: перемахи.	Показ упр. 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: комбинации из 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: комбинации из 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 круг. методом	Показ упр. Метод. Пособие
15		2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2. Эстафеты с прикладными и акробатическими упражнениями. 3. ОФП	
	Всего	30		
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 Бревно: ходьба, повороты. ОФП	Показ упр. Метод. пособие
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 ноги врозь через коня в длину Перекладина: дальнейшее обучение – подъем разгибом, оборот вперед Бревно: обучение равновесиям Брусья: д.о – спад назад в вис лежа (дев.) и подъему махом вперед (юн.)	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: д.о. прыжку ноги врозь через коня в длину. К/м: махи, перемахи (разноименные). Брусья: обучение подъему переворотом на верхнюю жердь. 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 Брусья: поворот кругом из упора верхом Бревно: Ходьба, повороты, равновесия. ОФП	Показ упр. 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 спаду в вис лежа и обучение повороту кругом. Брусья парал.: подъемы, соскоки	Показ упр. Метод. Пособие
15	2.4, 5.6, 5.10		Уч. практика по проведению ОРУ Перекладина –д/о и совершенствование ранее изученного. Эстафеты с прикладными и акробатическими упражнениями	
Упражнения художественной гимнастики				
16	6	2	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. 2. Обучение технике выполнений пружинных движений и волн (руками, туловищем, целостной волны). Обучение технике выполнения упражнений на степ платформах. 3. Обучение технике выполнения: маховым движениям с обручем, перекатов, вращения обруча в разных плоскостях, бросков и ловли обруча в разных плоскостях, разнообразных прыжков и танцевальных движений. 4. Выполнения упражнений с обручем в парах.	Инструкция по ТБ Уч.-мет. пособия «Художественная гимнастика в школе», Муз.-ритмич. воспитание
17	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. Контрольное упражнение (индивид.) с обручем.	Показ упр. Метод. пособие
18	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 кон-	Метод. пособие

			<p>трольной комбинации, оценивание комбинации).</p> <p>3.Выполнения упражнений с обручем в парах.</p> <p>4.Групповая композиция с обручем на 64 счета.</p>	
19	6	2	<p>1.Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика).</p> <p>2. Обучение технике выполнения упражнений со скакалкой (махи, круги, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно и их сочетание с другими упражнениями).</p> <p>3.Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с обручем (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).</p>	Показ упр. Метод. пособие
20	6	2	<p>1.Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика).</p> <p>2.Ознакомление с техникой выполнения упражнений классического танца. Совершенствование техники выполнения разнообразных поворотов, пружинных движений и волн. 3.Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений со скакалкой. 4.Обучение контрольного упражнения со скакалкой.</p> <p>5.Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).</p>	Метод. пособие
21	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). 3.Обучение технике выполнения упражнений с мячом (бросков, ловли, ударов о пол, отбивов, перекатов, выкрутов обруча и сочетания данных элементов с другими движениями).</p>	Показ упр. Метод. пособие
22	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 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>	Метод. пособие
23	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</p>	Показ упр. Метод. пособие

			предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации). Составление и выполнение произвольной комбинации с мячом на 32 счета.	
24	6	2	1.Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика). 2.Обучение технике выполнения упражнений с лентой: махи, круги, змейки, спирали, восьмерки в разных плоскостях. Соединение изученных элементов с лентой в комбинацию. Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).	Метод. пособие
25	6	2	1.Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика). 2.Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подг. части урока с предметом, выполнение обязательных и произвольных комбинаций с предметами, оценивание комбинации). Контрольное письменное тестирование	Показ упр. Метод. пособие
	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 поэт. 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	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	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	2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению	Показ упр. Метод.

			Строевые упражнения: д/о «спираль», перестроение дроблением. Перекладина: обучение обороту вперед из упора ноги врозь. Брусья: Д/о подъему разгибом	Пособие
8	2.4, 5	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	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
	Всего	30		

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)	Показ упр.
9	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста В/У: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (круговая тренировка).	Метод. пособие
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)	
13	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Методика проведения урока в средних классах. ОФП: координационные способности.	Показ упр.
14	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических	Метод.

			упражнений со школьниками разного возраста Методика проведения урока в старших классах. ОФП: координационные способности.	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	Показ упр.
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 Упражнения 3 спортивного разряда	Показ упр.
19	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Упражнения 3 спортивного разряда	Метод. пособие
20	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Упражнения 3 спортивного разряда. Соревновательный метод	Показ упр.
	Всего	40		

Заочная форма обучения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
Установочная сессия и 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.	Показ упр. Метод. пособие
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	4		
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 заходом 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.
	Всего	2		

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	Инструкция по ТБ Показ упр. Метод. пособие
2	2.4, 5.6, 5.7, 4.6, 5.10	2	Учебная практика: проведение 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 поточ- но и вдвоем. Комплекс ОРУ с предметами (гимнастическая палка, обруч, набивной мяч). Перекладина: размахивания изгибами, мах ду- гой, 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	Уч. практика: проведение ОРУ с предметами. Бревно: разновидности ходьбы, вскоки, соско- ки. 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, го- лове 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 подготови- тельной 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 подготови- тельной части занятия О/п ноги врозь, согнув ноги. Лазание по канату в 2 приема. ОФП	Показ упр. Метод. Пособие,
4	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению подготови- тельной части занятия Разновысокие брусья оборот вперед, назад. Лазание по канату в 3 приема. ОФП	Показ упр. Метод. Пособие,
5	2.4, 5	2	Учебная практика по проведению подготови- тельной части занятия К/М – перемахи. Бревно - упр-я в равновесии.	
	Всего	10		
5 семестр				
1	1, 1.2.1,	2	Инструктаж по ТБ. Методика проведения урока. Акробатика: соединения и комбинации, осо- бенности проведения акр. упражнений. Перекладина: особенности организации и обеспечение безопасности. 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	Метод. Пособие,

			Брусья парал. и разновысокие: особенности организации и обеспечение безопасности. Бревно особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (спина, ноги, пресс, плечевой пояс) круговой метод	
	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		

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	4	
1, 2	2	Изучить тему «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина»	6	10
Итого по разделу			10	10
		Раздел: Средства гимнастики		
3.1–3.6	1	Подготовка к выполнению двигательных заданий	6	10
3.3, 4.5	2	Составить комбинации из висов и упоров (простых и смешанных) на одном из снарядов (по выбору).	4	10
3.1, 5	3	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению строевых упражнений	4	12
Итого по разделу			14	32
		Раздел ОРУ		
3.2	1	Подготовка к контрольной работе №3	4	
3.2, 4.3, 4.6, 5	2	Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению общеразвивающих упражнений	6	12
3.2.1, 4.3, 4.6	3	Подобрать или придумать 3-4 упражнения для развития координации движений.	2	8
3.2, 4.6	4	Составить и записать по одному упражнению согласно классификации ОРУ.	2	8
3.2, 4.2, 4.3, 4.6	5	Составить комплекс и подготовить план-конспект комплекса ОРУ согласно требованиям.	6	10
3.2	6	Изучить и законспектировать тему «ОРУ»		10
Итого по разделу			20	48
		Раздел «Гимнастическая терминология»		
4.3, 4.6	1	Записать 2-6 ОРУ, соблюдая правила записи.	2	10
4.2, 4.3,	2	Записать ОРУ с применением графической формы записи.	2	10
4.3-4.6	3	Подготовка к контрольным работам №2, №4	8	
Итого по разделу			12	20

6.1		Изучить и законспектировать тему «Места занятий гимнастикой и оборудование гимнастических залов	6	14
6.3		Изучить и законспектировать тему «Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой».	6	14
		Подготовка к зачету	6	4
		Всего	74	132+4
2 курс				
		Раздел: Урок гимнастики		
2.1, 2.4	1	Составить комплекс ОРУ с гимнастическими палками	8	14
2.1, 2.4	2	Подготовка к проведению комплекса ОРУ поточно	6	14
2.1, 2.4	3	Составить комплекс ОРУ с набивными мячами	8	14
2.1, 2.4	4	Подготовка к проведению комплекса ОРУ проходным методом	6	-
2.1, 2.4	5	Составить план-конспект подготовительной части урока и подготовиться к ее проведению	8	14
5	6	Подготовка к контрольной работе №4	6	
1, 2	7	Законспектировать тему «Формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики (задачи, средства, плотность, особенности организации и проведения отдельных частей урока)».	-	16
Итого по разделу			42	72
Раздел: Методика обучения гимнастическим упражнениям				
4.6, 5.1–5.8, 5.10	1	Составить план-конспект поэтапного обучения гимнастическим упражнениям согласно требованиям	8	16
4.3–4.7, 5.1–5.8, 5.10	2	Подготовка к проведению поэтапного обучения гимнастическим упражнениям	6	-
4	3	Подготовка к контрольной работе №2	6	-
		Изучить тему «Методика обучения гимнастическим упражнениям»	-	16
1, 2	1	Подготовка к контрольной работе №3	6	
Итого по разделу			26	32
		Раздел: Основы техники гимнастических упражнений	-	-
3	1	Законспектировать тему «Общие основы техники гимнастических упражнений»	-	16
3	2	Подготовка к контрольной работе №1	6	
Итого по разделу			6	16
3.6 (материал 1 курса)	1	Законспектировать тему «Прикладные упражнения».	10	16
4.4, 4.5 (материал 1 курса)	2	Законспектировать и выучить тему «Гермины акробатических упражнений и упражнений на снарядах». Задание выполнить в тетради.	-	16
		Подготовка к зачету	6	6
		Всего	90	158+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 (перекладина, параллельные брусья, конь-махи, кольца, опорный прыжок, вольные упражнения, бревно, разновысокие брусья).	-	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				
	1	Изучить тему «Упражнения художественной гимнастики. Обучение и организации занятий»		5
6	2	Подготовиться к проведению подготовительной части урока по художественной гимнастике (использование предметов художественной гимнастики).	2	4
6	3	Подготовиться к сдаче контрольных упражнений художественной гимнастики с предметами (обязательные упражнения).	4	4
6	4	Подготовиться к сдаче контрольных упражнений с предметами (по выбору студента) на 32 и 64 счета (произвольная программа).	4	4
Итого по разделу			10	17
		Изучить тему «Особенности занятий гимнастикой с разновозрастным контингентом»	4	8
		Подготовка к экзамену	36	9
		Итого	28+36	89+9
		Всего	192 +36	379+17

**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 экземп.	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. Курьсы, 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. Учеб. 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. Татаринова	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 Библ. 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 Библ. 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: lesgift.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, 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; семестры – 1-5; группы ФК242ДР62ФС1, ФК23ВР62ФС1

Преподаватель-лектор: Абрамова В.В.

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

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

БРС не введена.