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

Факультет физической культуры и спорта

***Кафедра гимнастики и спортивных единоборств***

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
_____ Гуцу В.Ф
«__22__» ____09____2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
По дисциплине
«Гимнастика и методика преподавания»

на 2021-2022; 2022-2023; 2023-2024 учебные годы

Направление
**6.44.03.01. Педагогическое образование**

Профиль
**Физическая культура**

Квалификация
**Бакалавр**

Форма обучения
**очная, заочная**

**2021** ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 6.44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 121 от 22.02.2018, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю «Физическая культура».

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

«24» 03 2021 г. протокол № 2

Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств

«24» 08 2021 г. _____ Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедры (кафедра гимнастики и спортивных единоборств)

«17» 09 2021 г. _____ В.В. Аьрамова

## 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.В.01.01 «Гимнастика и методика преподавания» относится к обязательным дисциплинам части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура». Дисциплина изучается в 1,2,3,4,5 семестрах на дневной 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 компетенции** |
|---|---|---|
| ***Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения*** | | |
| Контроль и оценка формирования результатов образования | ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении. | ИД-1$_{ОПК-5.}$ Знает: основные положения и принципы педагогики; методы педагогического контроля и контроля качества обучения; актуальные дидактические технологии.<br>ИД-2$_{ОПК-5.}$ Умеет: использовать в профессиональной деятельности основные положения и принципы педагогики; применять методы педагогического контроля и контроля качества обучения; применять актуальные дидактические технологии обучения.<br>ИД-3$_{ОПК-5.}$ Владеет: навыками организации обучения на основе положений и принципов педагогики; методами педагогического контроля и контроля качества обучения в профессиональной деятельности; умениями использовать в профессиональной деятельности актуальные дидактические технологии обучения. |
| Научные основы | ОПК-8. Способен | ИД-1$_{ОПК-8.}$ Знает: историю, теорию, |

| | | |
|---|---|---|
| педагогической деятельности | осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний | закономерности, и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества.<br>ИД-2$_{ОПК-8}$. Умеет: разрабатывать и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знание законов развития личности.<br>ИД-3$_{ОПК-8.}$ Владеет: формами и методами обучения. |
| ***Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения*** | | |
| Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования | ПК-1 – способнос использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета | ИД-1$_{ПК-1}$ Знать педагогику физиче культуры; теорию и методику физического воспитания для различных категорий обучающихся; взаимосвязь педагогики физической культуры с гуманитарными и естественнонаучными дисциплинами; факторы, определяющие эффективность учебно-воспитательного процесса; способы оценки качества учебно-воспитательного процесса.<br>ИД-2 $_{ПК-1}$ Уметь: эффективно осуществлять учебно-воспитательный процесс в различными категориями обучающихся; рационально использовать методы, средства и формы воспитания и обучения; использовать основные положения и достижения смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса.<br>ИД-3$_{ПК-1}$ Владеть: навыками создания образовательной среды для повышения качества учебно-воспитательного процесса на основе межпредметных связей; навыками анализа результатов осуществления учебно-воспитательного процесса с различными категориями обучающихся. |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

| Семестр | Количество часов | | | | | | Форма итогового контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Трудоемкость, з.е./часы | В том числе | | | | | |
| | | Аудиторных | | | | Самост. работы | |
| | | Всего | Лекций | Лаб. раб. | Практич. занятия | | |
| I | 2/72 | 36 | 6 | 30 | - | 36 | |
| II | 2/72 | 36 | 4 | 32 | - | 36 | Зачет |
| **за I курс** | **4/144** | **72** | **10** | **62** | **-** | **72** | |
| III | 1,5 /54 | 32 | 4 | 28 | - | 22 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| IY | 1,5 /54 | 34 | 4 | 30 | - | 20 | Зачет |
| **за II курс** | **3 /108** | **66** | **8** | **58** | **-** | **42** | |
| Y | 3/ 108 | 58 | 8 | 50 | - | 14 | экзамен 36 |
| **за III курс** | **3 /108** | **58** | **8** | **50** | **-** | **14** | **36** |
| **Итого:** | **10 /360** | **196** | **26** | **170** | **-** | **128** | **36** |

**для заочного отделения:**

| Семестр | Количество часов | | | | | | Форма итогового контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Трудоемкость, з.е./часы | В том числе | | | | | |
| | | Аудиторных | | | | Самост. работа | |
| | | Всего | Лекций | Лаб. раб. | Практич. занятия | | |
| I | 2/72 | 8 | 2 | 6 | | 64 | |
| II | 2/72 | 10 | 2 | 8 | | 58 | Зачет 4 |
| **за I курс** | **4/144** | **18** | **4** | **14** | | **122** | **4** |
| III | 1,5 /54 | 8 | 2 | 6 | | 46 | |
| IY | 1,5/54 | 8 | 2 | 6 | | 42 | Зачет 4 |
| **за II курс** | **3/108** | **16** | **4** | **12** | | **88+4** | **4** |
| Y | 3/ 108 | 16 | 2 | 14 | | 83 | Экзамен 9 |
| **за III курс** | **3 /108** | **16** | **2** | **14** | | **83** | **9** |
| **Итого:** | **10 /360** | **50** | **10** | **40** | | **293** | **17** |

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

***для студентов 1 курса очного обучения:***

| **№ раз-дела** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего (общая трудоемкость)** | **Аудиторная работа** | | | **Внеауд. работа (СР** |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1. | Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина (значение, методические особенности) | 4 | 2 | | | 2 |
| 2 | **Виды гимнастики** | 2 | | | | 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.<br>Построение в шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. | 6 | | | 4 | 2 |
| | Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Движение с изменением направления: противоходом, змейкой, по диагонали, по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте и поворотом в движении, различные варианты размыкания на указанный интервал. | | | | | |
| 3.2 | Общеразвивающие упражнения<br>Техника выполнения ОРУ<br>Положение рук и ног<br>Стойки и равновесия<br>Приседы и выпады<br>Седы и упоры<br>Наклоны и круги<br>Последовательность ОРУ в комплексе. Способы обучения (показ, по объяснению, смешанный, по разделениям). | 10 | 3 | | 4 | 3 |
| 3.2.1. | Методика развития физических качеств с помощью ОРУ. Упражнения для воспитания силы рук, ног, туловища, гибкости и координации | 10 | 1 | | 6 | 3 |
| 3.3 | Упражнения на снарядах<br>Висы на перекладине и разновысоких брусьях<br>Упоры на перекладине, брусьях, конь/махи<br>Подъем переворотом, подъем прогнувшись<br>Размахивания изгибами и соскок дугой Перемахи на к/махи, перекладине (одной вправо (влево), двумя согнув ноги)<br>Упражнения на бревне (разновидности ходьбы, бега, переходы из стойки в упоры и обратно, повороты на двух, вскоки, соскоки) Упражнения для воспитания силы | 12 | | | 10 | 2 |
| 3.4 | Акробатические упражнения<br>Группировка, перекаты,<br>Кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост | 10 | | | 8 | 2 |
| 3.5 | Опорные прыжки<br>Приземление. Обучение устойчивому приземлению и правильной осанке в полете в прыжке прогнувшись с высоты 30-60 см и выше из полуприседа, руки вверх-наружу. То же, но с поворотом на 90º и 180º, прыжки ноги врозь, согнув ноги, согнувшись ноги врозь.<br>Наскок и отталкивание,<br>Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь.<br>Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.<br>Прыжок боком через коня в ширину. | 9 | | | 6 | 3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.6 | Прикладные упражнения<br>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 | 5,5 | | | 3,5 | 2 |
| | Бег: с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с изменением длины и частоты шагов, направлений движения.<br>*Упражнения в равновесии:* На полу, на повышенной опоре, в стойке на носках на одной и двух ногах, с движениями руками, ногами и туловищем. Расхождение вдвоем при встрече.<br>*Лазание:* По гимнастической стенке с передвижением вверх, вниз и в стороны: поочередными и одновременными перехватами рук и переступанием ногами; прыжками из виса присев; спиной к стенке; в висе. По канату в 3 приема и 2 приема | | | | | |
| 3.7 | Вольные упражнения | 0,5 | | | 0,5 | |
| 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 | Правила записи общеразвивающих упражнений | 5 | | | 2 | 3 |
| 4.7 | Правила записи упражнений на снарядах, вольных и акробатических упражнений | 2 | | | | 2 |
| 5 | **Учебная практика**<br>Методика проведения строевых упражнений: выбор места преподавателем, зеркальный показ, предварительные и исполнительные команды.<br>Методика проведения ОРУ раздельным способом с обучением по показу и рассказу<br>Страховка и помощь при выполнении кувырков, подъемов, соскоков, прыжков | 30 | | | 8 | 22 |
| 6 | **Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой, требования к гимнастическому оборудованию, инвентарю** | | | | | |
| 6.1 | Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике | 2 | | | | 2 |
| 6.2 | Требования к местам проведения занятий | 2 | | | | 2 |
| 6.3 | Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма | **6** | | | 4 | 2 |
| | Итого | **144** | **10** | | **62** | **72** |

***для студентов 2 курса очного обучения:***

| **№ раз-дела** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего (общая** | **Аудиторная работа** | | **Внеауд.** |

| | | трудоемкость) | Л | ПЗ | ЛР | работа (СР) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Формы занятий гимнастикой.** | 3,5 | 0,5 | | 1 | 2 |
| 2 | **Урок и тренировка как ведущие формы занятий гимнастикой** | 1,5 | 1,5 | | | |
| 2.1 | Задачи и средства урочных форм занятий по гимнастике | 2 | | | 1 | 1 |
| 2.2 | Плотность, ее разновидности и методические приемы повышения | 4 | | | 2 | 2 |
| 2.3 | Структура урочной формы занятий гимнастикой | 1 | | | | 1 |
| 2.4 | Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части урочной формы занятий гимнастикой.<br>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.<br>Действия по команде «Прямо». Повороты в движении (направо, налево, кругом).<br>ОРУ с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, на скамейке и со скамейкой, возле опоры (у гимнастической стенки). ОФП | 7 | | | 4 | 3 |
| 3 | **Общие основы техники гимнастических упражнений** | 2 | 2 | | | |
| 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 | | | 2 | 2 |
| 3.4 | Характеристика маховых упражнений Структура маховых упражнений | 4 | | | 2 | 2 |
| 4 | **Методика обучения гимнастическим упражнениям** | 2 | 2 | | | |
| 4.1 | Цели и задачи обучения в гимнастике | 1 | | | | 1 |
| 4.2 | Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения | 2 | | | 1 | 1 |
| 4.3 | Условия, обеспечивающие успешность обучения. | 3 | | | 2 | 1 |
| 4.4 | Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям | 4 | | | 2 | 2 |
| 4.5 | Положительный и отрицательный перенос навыка | 3 | | | 1 | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.6, 4.7 | Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям.<br>Учебная практика по поэтапному проведению гимнастических упражнений (подводящие упр., методика исправления ошибок, организация занимающихся). | 9 | | | 6 | 3 |
| 5 | **Особенности обучения упражнениям на отдельных видах гимнастического многоборья** | 2 | 2 | | | |
| 5.1 | Особенности обучения опорным прыжкам (фазы опорного прыжка) и организация занятий<br>Техника выполнения, страховка и помощь:<br>Прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь через козла в длину и в ширину.<br>Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжок согнув ноги и ноги врозь с замахом через козла в длину<br>Прыжок ноги врозь через коня в длину. | 6 | | | 4 | 2 |
| 5.2 | Особенности обучения основным движениям и организация занятий на перекладине.<br>Техника выполнения, страховка и помощь: подъем переворотом, подъем разгибом, оборот назад из упора, вперед из упора ноги врозь правой (левой), перемах вперед с поворотом кругом в упор, соскок махом назад из виса | 6 | | | 4 | 2 |
| 5.3 | Особенности обучения и организация занятий на бревне.<br>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, 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 180º плечом вперед и назад, из приседа на одной, вторая в сторону на носок. Соскок переворотом в сторону | 6 | | | 4 | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.4 | Особенности обучения основным движениям и организация занятий на разновысоких брусьях.<br>Техника выполнения, страховка и помощь: Подъем переворотом махом одной и толчком другой на нижней и верхней жерди.<br>Перемахи согнув ноги, согнувшись из виса, одной ногой вправо (влево) из упора.<br>Спад назад в вис согнувшись и соскок дугой (спад назад согнувшись в вис лежа сзади на верхней жерди).<br>Подъем рывком из виса присев на нижней жерди<br>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<br>Оборот вперед (назад) из упора верхом, из упора | 6 | | | 4 | 2 |
| 5.5 | Особенности обучения основным движениям и организация занятий на параллельных брусьях.<br>Техника выполнения, страховка и помощь: размахивания в упоре на руках, в упоре, подъем махом назад, вперед, поворот кругом правой поочередным перехватом рук стойка на плечах, подъем разгибом из упора на руках согнувшись, соскок махом назад и вперед из упора | 6 | | | 4 | 2 |
| 5.6 | Особенности обучения основным движениям и организация занятий на коне/махи.<br>Техника выполнения, помощь: Размахивания и перемахи (одно- и разноименные), круг правой и левой | 5 | | | 4 | 1 |
| 5.7 | Особенности обучения основным движениям и организация занятий на акробатике. Техника выполнения, страховка и помощь:<br>Стойки (на лопатках, на голове согнув ноги, на голове и руках (толчком двух, махом одной, силой согнувшись), на руках).<br>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.)<br>Комбинации из выученных элементов. | 7 | | | 6 | 1 |
| 5.8 | Особенности обучения основным движениям и организация занятий на в/у. Составление комбинаций из ОРУ на 16 счетов | 3 | | | 2 | 1 |
| 5.9 | Особенности обучения основным движениям и организация занятий на кольцах | 1 | | | | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.10 | Особенности организация занятий при обучения прикладным упражнениям. Эстафеты с прикладными упражнениями.<br>Упражнения в лазании, переноске партнера | 3 | | | 2 | 1 |
| **Итого** | | **108** | **8** | | **58** | **42** |

***для студентов 3 курса очного 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 | | | | 2 |
| 1.2 | Содержание урока ФК гимнастической направленности и других форм занятий гимнастикой в школе.<br>Техника выполнения страховка и помощь: | 3 | | | | 3 |
| 1.2.1 | **Акробатические упражнения**<br>Стойка: на руках махом одной толчком другой, толчком двумя, после «ласточки».<br>Переворот в сторону (два слитно, с правой и левой ноги, с разбега), рондат.<br>Групповые акробатические упражнения: поддержки; кувырки вдвоем; простейшие пирамиды.<br>Варианты стоек и кувырков<br>Комбинации из выученных элементов. | 3 | | | 3 | |
| 1.2.2 | **Опорный прыжок**<br>ЮНОШИ – прыжок ноги врозь (согнув ноги) через коня в длину.<br>ДЕВУШКИ – прыжок ноги врозь и согнув ноги через коня в ширину.<br>Выполнение опорных прыжков в начале и в конце основной части занятия, на «оценку». | 2 | | | 2 | |
| 1.2.3 | **Вольные упражнения** Комбинации 3 спортивного разряда | 1 | | | 1 | |
| 1.2.4 | **ОРУ и строевые упражнения** Комплекс утренней гимнастики.<br>Повороты в движении, фигурная маршировка | 1 | | | 1 | |
| 1.2.5 | **Прикладные упражнения**<br>Воспитание физических качеств, в том числе ловкости и координации | 1 | | | 1 | |
| 1.2.6 | **Общефизическая подготовка**<br>Упражнения для воспитания силы мышц рук, плечевого пояса и туловища на гимнастических снарядах.<br>Упражнения для воспитания гибкости. | 1 | | | 1 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.2.7 | Упражнения на батуте: прыжки с правильной работой рук, прыжки разным положением ног в фазе полете, с приходом в сед, с ног на спину, на спину согнувшись, с отскоками и вставанием на ноги, прыжки с безопорными поворотами кругом и на 360°, комбинации прыжков и отскоков простых и с поворотами | 1 | | | 1 | |
| 1.2.8 | **Упражнения на снарядах** | 5 | | | 5 | |
| Юноши | Перекладина – размахивания в висе; повороты кругом (плечом вперед на махе вперед в вис разным хватом).<br>Подъемы (разгибом из виса, одной из виса и после спада назад в упор верхом).<br>Обороты (назад прогнувшись из упора; вперед из упора верхом).<br>Соскоки (махом назад из виса и упора (с поворотом и без поворота), дугой).<br>Комбинации из выученных элементов. | | | | | |
| | 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).<br>Стойка на плечах (махом назад; силой согнувшись из упора углом).<br>Кувырок вперед в сед ноги врозь, в упор на руках согнувшись, в упор на руках.<br>Соскок махом назад и вперед<br>Комбинация: Из стойки на плечах кувырок вперед в упор на руках согнувшись и подъем разгибом в упор<br>Комбинации из выученных элементов. | | | | | |
| | Конь-махи. Одноименный и разноименный круг одной (из упора, (упора сзади), с прыжка Соскок перемахом одной, углом из упора сзади<br>Комбинация из выученных элементов | | | | | |
| Девушки | Разновысокие брусья.<br>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).<br>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. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Бревно.<br>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<br>(согнув ноги, касаясь)<br>Соскоки переворотом в сторону с конца бревна, из стойки на руках опусканием ног вправо (влево).<br>Шаг польки, вальсовый, выпадами, с махами<br>Прыжки: со сменой ног вперед, шагом, махом, толчком двумя со сменой ног.<br>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. | | | | | |
| 1.3 | Особенности занятий гимнастикой с учащимися младшего, среднего, старшего школьного возраста. Учебная практика по проведению урока по гимнастике с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраст (с различными способами организации занимающихся; приемами, обеспечивающими повышения общей плотности урока; воспитанием физических качеств методом «круговой тренировки»). | 10 | | | 8 | 2 |
| 2 | **Планирование и учет работы по гимнастике** | 1 | 1 | | | |
| 2.1 | Значение и задачи планирования учебной работы | | | | | |
| 2.2 | Основные документы планирования по гимнастике | 1 | | | | 1 |
| 2.3 | Учет учебной работы | 1 | | | | 1 |
| 3 | **Организация соревнований по гимнастике** | 1 | 1 | | | |
| 3.1 | Значение и виды соревнований по гимнастике | | | | | |
| 3.2 | Программа соревнований | 1 | | | 1 | |
| 3.3 | Положение о соревнованиях | 1 | | | | 1 |
| 3.4 | Подготовка судей по гимнастике | 1 | | | 1 | |
| 4 | **Проведение соревнований по гимнастике** | 1 | 1 | | | |
| 4.1 | Ритуал проведения соревнований по гимнастике | 1 | | | 1 | |
| 4.2 | Особенности проведения и судейства массовых соревнований по гимнастике | 5 | | | 4 | 1 |
| 5 | **Особенности занятий гимнастикой с взрослыми** | 1 | 1 | | | |
| 5.1 | Возрастная периодизация взрослого населения | | | | | |
| 5.2 | Задачи, организация, средства и методика проведения занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста | 1 | | | 1 | |
| 5.3 | Методика проведения занятий гимнастикой с женщинами | 1 | | | 1 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | **Упражнения художественной гимнастики** Характеристика, значение, классификация **и** основы техники упражнений художественной гимнастики. | 5 | 2 | | | 3 |
| 6.1 | **Пружинные движения.** Чередование пружинных движений ногами с остановкой на носках.<br>Пружинные движения руками и сочетание со скрестным поворотом, с различным мышечным напряжением. **Волнообразные движения и взмахи.**<br>Волна руками одновременная, поочередная в сочетании с вальсовыми шагами.<br>Волна туловищем вперед из круглого полуприседа у опоры, боковая волна<br>(дополнительно).<br>**Шаги и бег (**мягкий, острый, скрестный, высокий, перекатный, переменный)<br>**Прыжки** (ноги врозь, прогнувшись, согнув ноги назад (у опоры), со сменой ног, шагом, перекидной, со сменой позиций ног). Различные комбинации из изученных прыжков и танцевальных шагов.<br>**Равновесия.** Вертикальное равновесие в стойке на одном носке после вальсовых или пружинных шагов.<br>Горизонтальное равновесие с плавным движением рук, после прыжков (перекидного и со сменой ног впереди)<br>**Повороты.** Поворот переступанием на 360° с различными движениями рук<br>Скрестный поворот на 360° (в том числе и в сочетании с вальсовым шагом).<br>Одноименный поворот на 360° на одной<br>**Танцевальные комбинации** на шагах польки, галопа, подскоков в сочетании с ходьбой на месте и в движении.<br>**Элементы классического танца**<br>Exersis у опоры и на середине | 2 | | | 2 | |
| 6.2 | **Упражнения с обручем.**<br>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 | 5 | | | 5 | |
| 6.3 | **Упражнения с мячом.**<br>Обучение технике выполнения: бросков, ловли, ударов о пол, отбивов, перекатов, выкрутов обруча и сочетания данных элементов с другими движениями. Контрольные упражнения с мячом | 5 | | | 5 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6.4 | **Упражнения со скакалкой.**<br>Обучение технике выполнения: махов, кругов, прыжков, вращая скакалку вперед, назад, скрестно и их сочетание с другими упражнениями.<br>Учебная практика по проведению упражнений со скакалкой.<br>Контрольные упражнения со скакалкой | 4 | | | 4 | |
| 6.5 | **Упражнения с лентой**<br>Махи, круги, змейка, спираль, восьмерка.<br>Контрольные упражнения с лентой. | 2 | | | 2 | |
| | **Судейство упражнений с мячом, обручем, скакалкой** | В течение занятия | | | | |
| | **Учебная практика**<br>Проведение подготовительной части урока Контрольные упражнения с мячом (с обручем, со скакалкой, с лентой (по выбору студента)) на 32 и 64 счета, составленные студентами. | В течение занятия | | | | |
| | **Подготовка к экзамену** | 36 | | | | 36 |
| | **Итого** | **108** | **8** | | **50** | **14+36** |
| | ***Всего за три года обучения*** | 360 | **26** | | **170** | **128+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 | 2 | | | 4 |
| 2 | **Виды гимнастики** | | | | | |
| 2.1 | Оздоровительные виды гимнастики | 4 | | | | 4 |
| 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.<br>Построение в шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами.<br>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. | 7 | | | 1 | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.2 | Общеразвивающие упражнения<br>Техника выполнения ОРУ<br>Положение рук и ног<br>Стойки и равновесия<br>Приседы и выпады<br>Седы и упоры<br>Наклоны и круги<br>Последовательность ОРУ в комплексе. Способы обучения (показ, по объяснению, смешанный, по разделениям).<br>Методика развития физических качеств с помощью ОРУ. Упражнения для воспитания силы рук, ног, туловища, гибкости и координации | 10 | | | 2 | 8 |
| 3.3 | Упражнения на снарядах<br>Висы на перекладине и разновысоких брусьях<br>Упоры на перекладине, брусьях, конь/махи<br>Подъем переворотом<br>Размахивания изгибами и соскок дугой Перемахи на к/махи, перекладине (одной вправо (влево), двумя согнув ноги)<br>Упражнения на бревне (разновидности ходьбы, бега, переходы из стойки в упоры и обратно, повороты на двух, вскоки, соскоки) | 12 | | | 4 | 8 |
| 3.4 | Акробатические упражнения<br>Группировка, перекаты,<br>Кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост | 10 | | | 2 | 8 |
| 3.5 | Опорные прыжки<br>Приземление. Обучение устойчивому приземлению и правильной осанке в полете в прыжке прогнувшись руки вверх-наружу с высоты 30-60 см. То же, но с поворотом на 90º и 180º, прыжки ноги врозь, согнув ноги.<br>Наскок и отталкивание,<br>Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь.<br>Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.<br>Прыжок боком через коня в ширину. | 7 | | | 1 | 6 |
| 3.6 | Прикладные упражнения<br>Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с изменением длины и частоты шагов. Бег: с подниманием, сгибанием ног, с изменением длины и частоты шагов.<br>*Упражнения в равновесии:* На полу, на повышенной опоре, в стойке на носках на одной и двух ногах, с движениями руками, ногами и туловищем. Расхождение вдвоем. *Лазание:* По гимнастической стенке с передвижением вверх, вниз и в стороны: поочередными и одновременными перехватами рук и переступанием ногами; прыжками из виса присев; спиной к стенке; в висе. По канату в 3 приема и 2 приема | 5 | | | 1 | 4 |
| 4 | **Гимнастическая терминология** | 4 | 2 | | | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 6 | | | | 6 |
| 4.6 | Правила записи общеразвивающих упражнений | 6 | | | | 6 |
| 4.7 | Правила записи упражнений на снарядах, вольных и акробатических упражнений | 4 | | | | 4 |
| 5 | **Учебная практика**<br>Методика проведения строевых упражнений: выбор места преподавателем, зеркальный показ, предварительные и исполнительные команды.<br>Методика проведения ОРУ раздельным способом с обучением по показу и рассказу<br>Страховка и помощь при выполнении кувырков, подъемов, соскоков, прыжков | 8 | | | 2 | 6 |
| 6 | **Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой, требования к гимнастическому оборудованию, инвентарю** | 4 | | | | 4 |
| 6.1 | Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике | 4 | | | | 4 |
| 6.2 | Требования к местам проведения занятий | 4 | | | | 4 |
| 6.3 | Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма | **5** | | | 1 | 4 |
| | Зачет | **4** | | | | 4 |
| | Итого | **144** | **4** | | **14** | **122+4** |

***для студентов 2 курса заочного обучения:***

| **№ раз-дела** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего (общая трудоем кость)** | **Аудиторная работа** | | | **Внеауд. работа (СР)** |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1 | **Формы занятий гимнастикой.** | 2 | | | | 2 |
| 2 | **Урок и тренировка как ведущие формы занятий гимнастикой** | 2 | | | | 2 |
| 2.1 | Задачи и средства урочных форм занятий по гимнастике | 2 | | | | 2 |
| 2.2 | Плотность, ее разновидности и методические приемы повышения | 2 | | | | 2 |
| 2.3 | Структура урочной формы занятий гимнастикой | 2 | | | | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 9 | | | 2 | 7 |
| 3 | **Общие основы техники гимнастических упражнений** | 2 | 2 | | | |
| 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 | 2 | | | | 2 |
| 3.4 | Характеристика маховых упражнений Структура маховых упражнений | 4 | | | | 4 |
| 4 | **Методика обучения гимнастическим упражнениям** | **2** | 2 | | | |
| 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. | 9 | | | 1 | 8 |
| 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 | 6 | | | 2 | 4 |
| 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 виса | 5 | | | 1 | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 польки, прыжки со сменой ног.<br>Переходы из стойки в упор присев, в сед ноги врозь, в упор сидя сзади углом с последующим возвращением в положение стоя различными способами.<br>Повороты на 180º. Соскок переворотом в сторону | 5 | | | 1 | 4 |
| 5.4 | **Разновысокие брусья.**<br>Техника выполнения, страховка и помощь: Подъем переворотом махом одной и толчком другой на нижней и верхней жерди.<br>Перемахи согнув ноги, согнувшись из виса на в/ж лицом вовнутрь, одной ногой вправо (влево) из упора.<br>Спад назад в вис согнувшись, из упора на в/ж спад назад согнувшись в вис лежа сзади.<br>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<br>Оборот вперед из упора верхом, назад – из упора. | 6 | | | 2 | 4 |
| 5.5 | **Параллельные брусья.**<br>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 | 6 | | | 2 | 4 |
| 5.6 | **Конь/махи.** Техника выполнения, помощь: размахивания и перемахи (одно- и разноименные), круг правой и левой | 5 | | | 1 | 4 |
| 5.7 | **Акробатика.**<br>Техника выполнения, страховка и помощь:<br>Стойки (на лопатках, на голове согнув ноги, на голове и руках (толчком двух, махом одной, силой согнувшись), на руках).<br>Переворот в сторону, переворот в сторону с разбега (вальсета). Комбинации из выученных элементов. | 6 | | | 2 | 4 |
| 5.8 | **В/у.** Составление комбинаций из ОРУ на 16 счетов | 3 | | | 1 | 2 |
| 5.9 | Характеристика упражнений **на кольцах** | 2 | | | | 2 |
| 5.10 | **Прикладные упражнения**. Эстафеты с прикладными упражнениями. Упражнения в лазании, переноске партнера | 5 | | | 1 | 4 |
| | Зачет | 4 | | | | **4** |
| **Итого** | | **108** | **4** | | **16** | **84+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. | 4 | | | | 4 |
| 1.2 | Содержание занятий гимнастикой со школьниками разного возраста. Учебная практика по решению отдельных задач в различных частях урока и обучению отдельным упражнениям | 4 | | | | 4 |
| 1.2.1 | **Акробатические упражнения.** Особенности обучения и организации занятий. Стойка: на руках махом одной толчком другой, после «ласточки».<br>Переворот в сторону (два слитно, с правой и левой ноги, с разбега).<br>Групповые акробатические упражнения: поддержки; кувырки вдвоем; простейшие пирамиды.<br>Варианты кувырков<br>Комбинации из выученных элементов. | 8 | | | 2 | 6 |
| 1.2.2 | **Опорные прыжки.** Особенности обучения и организации занятий | 7 | | | 2 | 5 |
| 1.2.3 | **Упражнения на снарядах** | | | | | |
| | **Упражнения на перекладине (нижней жерди р/в брусьев).** Особенности обучения и организации занятий.<br>Размахивания в висе; подъемы (переворотом, разгибом из виса).<br>Обороты (назад прогнувшись из упора; вперед из упора верхом).<br>Соскоки (махом назад из виса, дугой). | 6 | | | 1 | 5 |
| | **Упражнения на параллельных брусьях.**<br>Особенности обучения и организации занятий:<br>Подъемы: махом назад и вперед из упора на руках (на предплечьях).<br>Стойка на плечах (махом назад; силой согнувшись из упора углом). Кувырок вперед в сед ноги врозь.<br>Соскок махом назад и вперед | 6 | | | 1 | 5 |
| | **Упражнения на коне/махи.** Особенности обучения и организации занятий Одноименный круг одной из упора.<br>Соскок перемахом одной, углом из упора сзади | 5,5 | | | 0,5 | 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 | | | | 2 |
| 5.2 | Особенности применения гимнастических упражнений с дошкольниками и школьниками | 6 | 2 | | | 4 |
| 5.3 | Методика проведения занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста | 6 | | | | 6 |
| 5.4 | Методика проведения занятий с женщинами | 6 | | | | 6 |
| 6 | **Упражнения художественной гимнастики** Характеристика, классификация и основы техники упражнений художественной гимнастики (упражнений без предметов, упражнений с обручем, скакалкой, мячом, лентой). | 15 | | | 6 | 9 |
| | **Подготовка к экзамену** | 9 | | | | 9 |
| | **Итого** | **108** | **2** | | **14** | **83+9** |
| | ***Всего за три года обучения*** | ***360*** | ***10*** | | ***44*** | ***289+17*** |

### 4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

**Лекции**

| **№ п/п** | **Номер раздела дисциплины** | **Объем часов** | | **Тема лекции** | Учебнонаглядные пособия |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **д/о** | **з/о** | | |
| **1 курс** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1, 2, 3, 6.1 | 2 | **2** | **Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина**<br>1. Возникновение и развитие гимнастики 2. Задачи и методические особенности гимнастики<br>3. Виды гимнастики<br>4. Средства гимнастики<br>5. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой. | Таблицы, слайды |
| 2 | 4 | 4 | **2** | **Гимнастическая терминология**<br>1. Значение терминологии<br>2. Термины, их классификация, требования и способы образования<br>3. Правила сокращения терминов<br>4. Формы и правила записи гимнастических упражнений<br>5. Термины ОРУ<br>6. Термины упражнений на снарядах<br>7. Термины акробатических и вольных упражнений | Графическ ая форма записи |
| 3 | 3.2, 3.2.1. | 4 | | **Общеразвивающие упражнения**<br>1. Характеристика, значение и классификация ОРУ<br>2. Методика проведения ОРУ<br>3. Методика применения ОРУ для развития отдельных физических качеств и двигательных способностей | |
| **Итого за 1 курс** | | **10** | **4** | | |
| **2-й курс** | | | | | |
| 1 | 3 | 2 | **2** | **Общие основы техники гимнастических упражнений**<br>1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе<br>2. Существующие классификации гимнастических упражнений<br>3. Характеристика силовых упражнений<br>4. Характеристика маховых упражнений<br>5. Структура маховых упражнений | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 2 | 2 | **Методика обучения гимнастическим упражнениям (ГУ)**<br>1. Цели и задачи обучения в гимнастике<br>2. Характеристика ГУ в связи с процессом обучения<br>3. Условия, обеспечивающие успешность обучения гимнастических упражнений.<br>4. Положительный и отрицательный перенос навыка<br>5. Этапы обучения ГУ<br>6. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям | Графическ ая форма записи |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 5 | 2 | | **Особенности обучения упражнениям на отдельных видах гимнастического многоборья**<br>1. Особенности обучения опорным прыжкам (фазы опорного прыжка) и организация занятий 2. Особенности обучения основным движениям и организация занятий на перекладине<br>3. Особенности обучения и организация занятий на бревне<br>4. Особенности обучения основным движениям и организация занятий на разновысоких и параллельных брусьях | |
| 4 | 1, 2 | 2 | | **Формы занятий гимнастикой.**<br>1. Формы занятий гимнастикой<br>2. Характеристика урока и тренировки как ведущих форм занятий гимнастикой<br>3. Задачи и средства урочных форм занятий гимнастикой<br>4. Плотность урока, ее разновидности и методические приемы повышения при применении гимнастических упражнений<br>5. Структура урочных форм занятий гимнастикой<br>6. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части урочных форм занятий гимнастикой | |
| **Итого за 2 курс** | | **8** | **4** | | |
| **3-й курс** | | | | | |
| 1 | 1.3, 5 | 4 | **2** | **Особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся (школьники, женщины, лица среднего, старшего и пожилого возраста)**<br>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<br>2.2. Методика занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста<br>2.3. Методика занятий гимнастикой со старшеклассниками | Типовая программа по ФК для организаци й общего образовани я, метод. пособие |
| | | | | 3. Задачи, организация и содержание занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста<br>4. Задачи, организация и содержание занятий гимнастикой с женщинами. | |
| 2 | 3,4 | 2 | | **Организация и проведение соревнований по гимнастике**<br>1. Значение и виды соревнований по гимнастике<br>2. Программа соревнований<br>3. Положение о соревнованиях<br>4. Особенности проведения и судейства массовых соревнований | Правила соревнован ий по гимнастике Образцы протоколов , заявок и т. д. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 6 | 2 | | **Характеристика упражнений художественной гимнастики как одного из средств гимнастики**<br>1. Характеристика и значение упражнений художественной гимнастики.<br>2. Классификация и терминология упражнений художественной гимнастики.<br>3. Основы техники упражнений художественной гимнастики | Методические пособия, разработанные по курсу. |
| **Итого за 3 курс** | | **8** | **2** | | |
| **Всего** | | **26** | **10** | | |

## Лабораторные занятия

### Дневное отделение

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Тема занятия | Учебнонаглядные пособия |
|---|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | | |
| 1 | 6, 3.1 | 2 | 1.Введение. Инструктаж по ТБ.<br>2. Основные понятия строевых упражнений (д. з – дать определения из учебника).<br>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).<br>2.Комплекс ОРУ.<br>3.Термины ОРУ: стойки.<br>4.Обучение группировке, перекатам, стойке на лопатках. | Показ упр. графическая форма записи на доске |
| 3 | 3.1, 3.2, 4.3, 3.4 | 2 | 1.Перестроение из колоны по I в колону по II, по III (д. з.– запись команд).<br>2. Комплекс ОРУ.<br>3. Термины ОРУ: положения рук, ног.<br>4. Обучение кувырку вперед, назад.<br>5. ОФП. | Показ упр. Метод. Пособие, плакат |
| 4 | 3.1, 3.2, 4.3, 3.5 | 2 | 1.Учебная практика по проведению строевых упражнений<br>2. Перестроение из шеренги «уступом» (д. з. – записать), | Показ упр. Метод. пособие |
| | | | 3. Термины ОРУ: выпады.<br>4.Изучение приземления, наскока на мост, отталкивания (с 2-3 шагов).<br>5.ОФП. | |
| 5 | 3.1, 3.2, 4.3, 3.5 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений<br>2.Перестр. из колонны по I «уступом» (д. з. – запись команд). 3. Термины ОРУ: приседы.<br>4. Изучение наскока на мост с разбега, отталкивания. Приземление (трамплин) - дальн. изучение.<br>5.ОФП. | Показ упр. Метод. пособие |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | 3.1, 3.2, 4.3, 3.4 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений<br>2.Перестр. поворотом в движении в колонну по 2,3,4… (д. з. – запись команд).<br>3.Термины ОРУ: седы.<br>4.Изучение кувырка вперед в стойку на лопатках.<br>5.ОФП. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие |
| 7 | 3.1, 3.2, 4.3, 3.4 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений<br>2.Перестр. из I шеренги в колонну захождением отделений плечом (д. з. – запись команд).<br>3.Термины ОРУ: упоры.<br>4.«Мост» из положения лежа.<br>5.ОФП. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие |
| 8 | 3.1, 3.2, 4.3, 3.3 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений<br>2.Передвижения (обход, противоход, змейка, диагональ) (д. з. – запись команд).<br>3. Термины ОРУ: наклоны.<br>4.Упоры на перекладине, брусьях, к/м.<br>5. ОФП. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие,<br>Рисунок на доске |
| 9 | 3.1, 3.2, 4.3, 3.3 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений<br>2.Передвижение (круг).<br>3.Термины ОРУ: равновесия.<br>4. Висы на перекладине и разновысоких брусьях.<br>5.ОФП. | |
| 10 | 3.1, 3.2, 4.3, 3.3 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений<br>2.Дальнейшее изучение терминов ОРУ.<br>3.Подъем переворотом (помощь, страховка). Размахивание изгибами.<br>4. ОФП. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, плакат |
| 11 | 3.1, 3.2, 3.4 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений. Д/з – запись 1 ОРУ.<br>2.Перекладина: размахивания изгибами, мах дугой, соскок махом назад.<br>3. К/м – размахивания их упора.<br>4.ОФП | Показ упр.<br>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.).<br>2.Акробатика: составление связок из ранее изученных элементов.<br>3.К/М – размахивания в упоре ноги врозь правой (левой), в упоре сзади.<br>4.ОФП | Показ упр.<br>Метод.<br>пособие |
| 13 | 3.1, 3.2, 3.3 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений (по 3-5 упр.).<br>2.Брусья – размахивания в упорах. Мах вперед в сед ноги врозь – перемах вовнутрь, мах назад и т. д.<br>3.Перекладина: дальнейшее изучение размах. изгибами - мах дугой, соскок махом назад.<br>4.ОФП | Показ упр.<br>Метод.<br>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)).<br>2.Параллельные брусья: соскоки (махом вперед и назад).<br>3.Акробатика: разновидности кувырков. Кувырок назад перекатом через плечо.<br>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<br>2.Прикладные упражнения (эстафеты).<br>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.<br>2.Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений.<br>3.ОФП. | Инструкц ия по ТБ |
| 2 | 3.1, 3.2, 3.3, 3.5 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ<br>2.О/П вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь.<br>3.К/М: упоры, размахивания.<br>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<br>2.Обучение кувырку назад в упор стоя на колене.<br>3.Перекладина-размахивания изгибами и в висе.<br>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<br>2.Обучение кувырку назад в полушпагат.<br>3.Перекладина: соскок дугой.<br>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<br>2.О/П: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.<br>3.К/М: д/о – перемахи.<br>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<br>2.Акробатика-совершенствование кувырков.<br>3.Прикладные упражнения: лазания.<br>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<br>2.Стр. упр.: размыкание, смыкание.<br>3.Акробатика-связки из ранее изученных упражнений.<br>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.<br>3. К/М: совершенствование перемахов.<br>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<br>2.О/П: совершенствование прикладных о/п<br>3.Брусья-подъем махом назад.<br>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.<br>3. Брусья: д/о подъем махом назад.<br>4.Перекладина: спад дугой.<br>5.Р/В брусья: совершенствование ранее изученного. | Показ упр. Метод. Пособие, |
| 11 | 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ<br>2.Акробатика: «мост» из положения стоя.<br>3.Перекладина-перемах с поворотом кругом.<br>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<br>2.Акробатика: д/о «мост» из положения стоя, составление связок из ранее изученных элементов.<br>3.Бревно: разновидности ходьбы.<br>4. Перекладина: совершенствование ранее изученного. | Показ упр. Метод. пособие |
| 13 | 3.1, 3.2, 3.3, 3.5 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П согнув ноги.<br>3.Бревно: вскоки, соскоки.<br>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.<br>3.Бревно: д/о – разновидности ходьбы, вскоки, соскоки.<br>4. ОФП методом круговой тренировки. | Показ упр. Метод. Пособие |
| 15 | 3.1, 3.2, 3.5, 3.7 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ<br>2. Дальнейшее изучение О/П ноги врозь. | Показ упр. Метод. |
| | | | 3. В/У на16 счетов.<br>4. ОФП методом круговой тренировки. | Пособие |
| 16 | 3.1, 3.2, 3.3, 3.6 | 2 | 1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ<br>2.Брусья – совершенствование подъема махом назад из упора на руках.<br>3. Р/В брусья - совершенствование подъема переворотом, перемахов, спада согнувшись.<br>4.Эстафеты с прикладными и акробатическими упражнениями. | |
| | **Всего** | **32** | | |
| **3 семестр** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2.3, 2.4, 5.7 | 2 | 1.Введение. Инструктаж по Т.Б.<br>2.Повторение ранее изученных строевых упр.<br>3. Подготовительная часть раздельным способом.<br>4.Акробатика: варианты кувырков и стоек 5.<br>ОФП | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |
| 2 | 2.4, 5.7, 5.2, 5.4 | 2 | 1. Методика проведения комплекса ОРУ поточно.<br>2. Акробатика: стойка на руках.<br>3. Перекладина: дальнейшее обучение и совершенствование ранее изученных упражнений.<br>4. Р/В брусья: дальнейшее обучение и совершенствование ранее изученного.<br>5. ОФП | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |
| 3 | 2.4, 5.2, 5.3, 5.4, 5.6, 5.10 | 2 | 1. Учебная практика по проведению комплекса ОРУ (поточно).<br>2. Перекладина: обучение подъему разгибом<br>Бревно: ходьба<br>3. Брусья: перемахи<br>К/м: упоры, махи<br>4. Прикладные упражнения: эстафеты | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие,<br>плакат |
| 4 | 2.4, 5.1, 5.6, 5.2, 5.3, 5.5 | 2 | Учебная практика по проведению подготовительной части с ОРУ (поточно)<br>О/п: совершенств прикладных прыжков.<br>к/м: махи, перемахи разноименные<br>Перекладина: подъем разгибом<br>Брусья: соскок дугой<br>Бревно: ходьба, повороты | Показ упр.<br>Метод.<br>пособие |
| 5 | 2.4, 5.1, 5.3, 5.4 | 2 | ОРУ вдвоем.<br>О-п: дальнейшее обучение и совершенствование прыжков согнув ноги, ноги врозь.<br>Брусья: дальнейшее обучение и совершенствование изученных подъемов и соскоков<br>Бревно: ходьба, повороты<br>ОФП | Показ упр.<br>Метод.<br>пособие |
| 6 | 2.4, 5.2, 5.4, 5.5 | 2 | Учебная практика по проведению комплекса ОРУ (вдвоем)<br>Брусья: д/о подъем махом вперед, назад<br>Перекладина: д/о подъем разгибом, оборот вперед<br>Брусья: Д/о соскок дугой | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие |
| 7 | 2.4, 5.7, 5.10 | 2 | ОРУ (с гимнастическими палками)<br>Строевые упражнения: повороты в движении (направо, кругом, налево) | Показ упр.<br>Метод. |
| | | | Акробатика: обучение стойке на голове и руках силой<br>Прикладные упражнения: (эстафеты). Переноска грузов | Пособие |
| 8 | 2.4, 5.7, 5.4, 5.5 | 2 | Учебная практика по проведению ОРУ с гимн. палкой.<br>Акробатика: д/о стойке на руках<br>Брусья парал.: д/о подъему махом назад<br>Брусья: обучение спаду назад в вис лежа<br>ОФП | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9 | 2.4, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5 | 2 | Учебная практика по проведению ОРУ с гимн. палкой.<br>О/п: обучение прыжку ноги врозь через коня в длину<br>Перекладина: дальнейшее обучение – подъем разгибом, оборот вперед<br>Бревно: обучение равновесиям<br>Брусья: дальнейшее обучение – спад назад<br>Брусья: дальнейшее обучение подъема махом вперед | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |
| 10 | 2.4, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.6 | 2 | Уч. практика по проведению ОРУ с гимн. палкой. О/п: дальнейшее обучение прыжку ноги врозь через коня в длину<br>К/м: махи, перемахи (разноименные)<br>Брусья: обучение подъему переворотом на верхнюю жердь из виса присев на одной<br>Бревно: дальнейшее обучение. равновесиям<br>Перекладина: подъем разгибом. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие,<br>плакат |
| 11 | 2.4, 5.7, 5.4, 5.5 | 2 | Уч. практика по проведению ОРУ с гимн. палкой<br>Акробатика: обучение перевороту боком (колесо) Брусья парал.: дальнейшее обучение подъему махом вперед, соскокам махом вперед и назад<br>Брусья: подъем переворотом, перемахи одной и двумя<br>ОФП. | Показ упр.<br>Метод.<br>пособие |
| 12 | 2.4, 5.7, 5.2, 5.3, 5.5, 5.6 | 2 | ОРУ с набивным мячом<br>Акробатика: колесо<br>Перекладина: подъем разгибом. Оборот назад. Бревно: дальнейшее обучение разновидностям ходьбы, поворотам, равновесиям<br>Брусья: д/о подъему переворотом на в/ж<br>К/м: махи, перемахи | Показ упр.<br>Метод.<br>пособие |
| 13 | 2.4, 5.1, 5.3, 5.5 | 2 | Уч. практика по проведению ОРУ с наб. мячами<br>Дальнейшее обучение О/п ноги врозь через коня<br>Брусья: поворот кругом из упора верхом<br>Бревно: Ходьба, повороты, равновесия<br>ОФП | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие |
| 14 | 2.4, 5.7, 5.4, 5.5 | 2 | Уч. практика по проведению ОРУ с набивными мячами<br>Строевые упражнения: перестроение дроблением<br>Акробатика: дальнейшее обучение колесу Брусья: дальнейшее спаду в вис лежа и обучение повороту кругом<br>Брусья парал.: подъемы, соскоки | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие |
| | **Всего** | **28** | | |

| **4 семестр** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2.4, 5.7, 5.6 | 2 | Введение. Инструктаж по Т.Б. Акробатика: дальнейшее обучение и совершенствование кувырков, стоек (ранее изученных упражнений)<br>К/м: дальнейшее обучение и совершенствование размахиваний, перемахов.<br>ОФП | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 2.4, 5.7, 5.2, 5.6 | 2 | Акробатика: Стойка на руках, кувырок вперед К/м: одноименный круг правой (левой)<br>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<br>Брусья: д/о соскоку махом назад ОФП:<br>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<br>Совершенствование о/п «согнув ноги» ч/з козла<br>Перекладина: д/о подъему разгибом, оборотам<br>Брусья: д/о соскоку махом вперед | Показ упр. Метод. Пособие, плакат |
| 5 | | 2 | Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению<br>Акробатика: д/о колесу<br>Перекладина: совершенствование подъема разгибом, комбинация<br>Прикладные упражнения: полоса препятствий (эстафеты) | Показ упр. Метод. пособие |
| 6 | | 2 | Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению<br>Строевые упражнения: передвижение по спирали<br>Акробатика: обучение. «курбету»<br>Брусья: обучение подъему разгибом из упора на руках согнувшись | Показ упр. Метод. пособие |
| 7 | | 2 | Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Строевые упражнения: д/о «спираль», перестроение дроблением<br>Перекладина: обучение обороту вперед из упора ноги врозь<br>Брусья: Д/о подъему разгибом | Показ упр. Метод. Пособие |
| 8 | | 2 | Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению<br>Акробатика: рондат<br>Перекладина (брусья): связки из ранее изученного<br>К/М – дальнейшее обучение кругу одной | Показ упр. Метод. Пособие |
| 9 | | 2 | Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимн. упражнению<br>О/п: ноги врозь ч/з коня<br>Брусья: обучение стойке на плечах<br>Прикладные упр. – лазание в 3 приема(канат) | Показ упр. Метод. Пособие, |
| 10 | | 2 | Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимн. упражнению<br>Строевые упр.: совершенствование передвижений | Показ упр. Метод. Пособие, |
| | | | Акробатика: Д/о рондату, акробатические связки Брусья: Д/о стойке на плечах, комбинации из выученных элементов<br>Прикладные упр.-лазание в 2 приема(канат) | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11 | | 2 | Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимн. упражнению<br>Акробатика: совершенствование кувырков, стоек, переворота боком<br>Перекладина (брусья): связки из ранее изученного<br>К/М: совершенствование кругов одной | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, плакат |
| 12 | | 2 | Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению<br>О/п: ноги врозь ч/з коня в длину<br>Перекладина: совершенствование подъема разгибом, перемахов, оборотов В/у:<br>составление из ОРУ на 16 счетов | Показ упр.<br>Метод.<br>пособие |
| 13 | | 2 | Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Акробатика: акробатические соединения из ранее изученных упражнений В/у:<br>комбинация 3 разряда<br>Брусья: совершенствование подъемов, стойки на плечах, соскоков | Показ упр.<br>Метод.<br>пособие |
| 14 | | 2 | Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Бревно: связки и соединения из ранее изученных упражнений.<br>Прикладные упражнения: совершенствование лазанию по канату, полоса препятствий<br>Р/В брусья: связки из ранее изученных упражнений. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие |
| 15 | | 2 | Соревновательный метод, соревнования по гимнастике | |
| | **Всего** | **30** | | |
| **5 семестр** | | | | |
| **1** | | **2** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Хореография, задания по учебной практике.<br>Задачи урока и методика проведения основной и заключительной части. Конспект урока | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |
| **2** | | **2** | Методика проведения урока.<br>Акробатика: особенности организации (поточно) ОФП: гибкость. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |
| **3** | | **2** | Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста<br>Перекладина: особенности организации и обеспечение безопасности.<br>ОФП: сила (спина) | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, плакат |
| **4** | | **2** | Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста<br>Брусья: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (пресс) | Показ упр.<br>Метод.<br>пособие |
| **5** | | **2** | Учебная практика по проведению гимнастических | Показ упр. |
| | | | упражнений со школьниками разного возраста К/М: особенности организации и обеспечение безопасности.<br>ОФП: сила (плечевой пояс). | Метод.<br>пособие |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **6** | | **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** | 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** | 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** | Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста В/У: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила, метод круговой тренировки. | |
| **10** | | **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** | Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Особенности занятий с дошкольниками. ОФП: гибкость (плечевой пояс) | Метод. пособие |
| **12** | | **2** | Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Методика проведения урока в младших классах. ОФП: гибкость (ноги) | |
| **13** | | **2** | Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Методика проведения урока в средних классах. ОФП: координационные способности. | |
| **14** | | **2** | Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста Методика проведения урока в старших классах. Приемы повышения общей и моторной плотности ОФП: координационные способности. | |
| **15** | | **2** | Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста ОФП: комбинированный метод. | Метод. пособие, стенд |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **Упражнения художественной гимнастики** | |
| **1** | | **2** | 1. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях.<br>2. Строевые приемы и передвижения. Дальнейшее обучение техники выполнений волн руками, туловищем, целостной волны. Обучение технике выполнения упражнений на степ платформах.<br>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.<br>4. Выполнения упражнений с обручем в парах. | Инструкция по ТБ<br>Уч.-мет. пособия «Художественная гимнастика в школе», Музыкально-ритмическое воспитание |
| **2** | | **2** | 1. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений на степ платформах.<br>2. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений с обручем (удержания (хваты), перекаты, вращения, броски и ловли, прыжки с вращением обруча вперед и назад, повороты и т.д.).<br>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. | Учебнометод. пособие «Художественная гимнастика в школе» |
| **3** | | **2** | 1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика).<br>2. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).<br>3. Выполнения упражнений с обручем в парах и групповой композиции с обручем на 64 счета. | |
| **4** | | **2** | 1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика).<br>2. Обучение технике выполнения упражнений со скакалкой (махи, круги, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно и их сочетание с другими упражнениями).<br>Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с обручем (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации). | |
| **5** | | **2** | 1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика).<br>2. Ознакомление с техникой выполнения упражнений классического танца. Совершенствование техники выполнения разнообразных поворотов пружинных движений и волн.<br>3. Дальнейшее обучение технике выполнения | |
| | | | упражнений со скакалкой.<br>4. Изучение контрольного упражнения со скакалкой.<br>Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации). | |

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

**Заочное отделение**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | Тема занятия | Учебнонаглядные пособия |
|---|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | | |
| **1** | **1, 6.1, 3.1, 3.4, 4.4** | **2** | Введение. Инструктаж по ТБ.<br>Основные понятия строевых упражнений (д.з – дать определения из учебника).<br>Строевые приемы.<br>Перестроение из I шеренги в II, III<br>Перестроение из колоны по I в колону по II, по III.<br>Обучение группировке, перекатам, стойке на лопатках. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |
| **2** | **3.1, 3.2, 4.3, 3.4, 4.4** | **2** | Учебная практика по проведению строевых упражнений<br>Перестроение из шеренги и колоны «уступом»<br>Термины ОРУ: положения рук, ног, выпады приседы.<br>Обучение кувырку вперед, назад. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |
| **3** | **3.1, 3.2, 4.3, 3.4, 4.4** | **2** | Учебная практика по проведению строевых упражнений<br>Перестроение поворотом в движении в колонну по 2,3,4…<br>Термины ОРУ: седы, упоры, наклоны, равновесия.<br>«Мост» из положения лежа. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, плакат |
| | **Всего** | **6** | | |
| **2 семестр** | | | | |
| **1** | **6.1, 3.1, 3.2, 3.5** | **2** | Инструктаж по ТБ.<br>Методика проведения ОРУ раздельным способом<br>Перестроение из I шеренги в колонну захождением отделений плечом<br>Изучение приземления, наскока на мост, отталкивания | Инструкция по ТБ<br>Рисунок на доске<br>Показ упр. |
| **2** | **3.1, 3.2, 3.3, 4.5, 3.5, 4.4** | **2** | Учебная практика по проведению ОРУ<br>Передвижения (обход, противоход, змейка, диагональ).<br>Упоры и висы на снарядах.<br>Стойка на голове и руках. | Показ упр.<br>Метод. пособие |
| **3** | **3.2, 3.3, 4.5, 3.4** | **2** | Учебная практика по проведению ОРУ Подъем переворотом (помощь, страховка).<br>Размахивание изгибами.<br>О/П – вскоки в упор на коленях, в упор присев, соскок согнув ноги, ноги врозь, выпрямившись.<br>Бревно-разновидности ходьбы. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие |
| **4** | **3.2, 3.3, 4.5, 3.4** | **2** | Учебная практика по проведению ОРУ Перекладина: размахивания изгибами, мах дугой, соскок махом назад.<br>К/м – размахивания их упора.<br>О/П боком, углом. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие |
| | **Всего** | **8** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **3 семестр** | | | | |
| **1** | **2.4, 5.1, 5.3, 4.5, 4.6** | **2** | Инструктаж по ТБ.<br>Методика проведения комплекса ОРУ поточно О/П согнув ноги.<br>Брусья – размахивания в упорах. Мах вперед в сед ноги врозь - перемах вовнутрь, мах назад и т. д. | Инструкция по ТБ<br>Показ упр.<br>Метод. пособие |
| **2** | **2.4, 5.6, 5.7, 4.6, 5.10** | **2** | Учебная практика по проведению ОРУ поточно<br>Методика проведения комплекса ОРУ вдвоем.<br>К/М - перемахи.<br>Акробатика: стойка на руках Прикладные упр. - лазания. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |
| **3** | **2.4, 5.3, 4.5, 4.6, 5.10** | **2** | Учебная практика по проведению ОРУ поточно и вдвоем<br>Комплекс ОРУ с предметами (гимнастическая палка, обруч, набивной мяч) Бревно: вскоки, соскоки.<br>Прикладные упражнения: эстафеты | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, плакат |
| | **Всего** | **6** | | |
| **4 семестр** | | | | |
| **1** | **2.4, 5.7, 5.5, 5.4, 4.3, 4.6** | **2** | Инструктаж по ТБ.<br>Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений<br>Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, голове и руках, руках (повторение).<br>Брусья: соскок махом назад, махом вперед. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |
| **2** | **2.4, 5.2, 4.6, 5.10** | **2** | Учебная практика по проведению подготовительной части занятия<br>Перекладина: Подъем разгибом, повторение ранее изученного<br>Прикладные упр. – переноска грузов и товарища. ОФП | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, |
| **3** | **2.4, 5.7, 5.4, 5.5, 5.3, 4.3, 4.5, 4.6** | **2** | Учебная практика по проведению подготовительной части занятия<br>Акробатика: стойка на руках, кувырок вперед<br>Брусья: Д/о соскокам Бревно: повороты. | Показ упр.<br>Метод.<br>Пособие, плакат |
| **4** | **2.4, 5.1, 5.10, 5.4, .4.3, 4.5, 4.6** | **2** | Учебная практика по проведению подготовительной части занятия<br>О/п ноги врозь через козла, коня в ширину. | |
| | | | Лазание по канату в 3 приема. К/М – перемахи. | |
| **5** | **2.4, 5.7, 5.10, 4.5, 4.6** | **2** | Учебная практика по проведению подготовительной части занятия<br>Акробатика: д/о стойка на руках, кувырок вперед<br>Лазание по канату в 2 приема.<br>Прикладные упражнения: полоса препятствий (эстафеты) | |
| | **Всего** | **10** | | |
| **5 семестр** | | | | |
| **1** | **1, 1.2.1,** | **2** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Методика проведения урока.<br>Акробатика: соединения и комбинации, особенности проведения акр. упражнений | Метод.<br>Пособие, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **1.2, 1.2.3** | **2** | Учебная практика по проведению отдельных частей занятия, обучению отдельным упражнениям Перекладина: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: гибкость. | Показ упр. Метод. Пособие, |
| **3** | **1.2, 1.2.3** | **2** | Учебная практика по проведению отдельных частей занятия, обучению отдельным упражнениям Брусья парал. и разновысокие: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (спина, ноги) | Метод. Пособие, |
| **4** | **1.2, 1.2.2, 1.2.3** | **2** | Учебная практика по проведению отдельных частей занятия, обучению отдельным упражнениям О/П: особенности организации и обеспечение безопасности. Бревно особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (пресс, плечевой пояс), круговой метод. | |
| | **6** | | **Упражнения художественной гимнастики** | |
| **5** | **6** | **2** | Упражнения степ аэробики, классического танца. Упражнения с обручем | Показ упр. Метод. Пособие, |
| **6** | **6** | **2** | Упражнения с мячом | |
| **7** | **6** | **2** | Упражнения со скакалкой и лентой | |
| | **Всего** | **10** | | |

***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 | 8 | |
| 1, 2 | 2 | Изучить тему «Гимнастика как спортивнопедагогическая дисциплина» | | 8 |
| **Итого по разделу** | | | **8** | **8** |
| Раздел: Средства гимнастики | | | | |
| 3.1–3.6 | 1 | Подготовка к выполнению двигательных заданий | 4 | 8 |
| 3.3, 4.5 | 2 | Составить комбинации из висов и упоров (простых и смешанных) на одном из снарядов (по выбору). | 6 | 10 |
| 3.1, 5 | 3 | Подготовка к выполнению заданий учебной практики по проведению строевых упражнений | 8 | 16 |
| **Итого по разделу** | | | **18** | **34** |
| 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 | 8 |
| 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. | 4 | 10 |
| 3.2, 4.2, 4.3, 4.6 | 5 | Составить комплекс и подготовить план-конспект комплекса ОРУ согласно требованиям. | 8 | 10 |
| 3.2 | 6 | Изучить и законспектировать тему «ОРУ» | | 8 |
| **Итого по разделу** | | | **24** | **46** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Раздел «Гимнастическая терминология» | | |
| 4.3, 4.6 | 1 | Составить и записать 2-6 общеразвивающих упражнений, соблюдая правила записи. | 2 | 10 |
| 4.2, 4.3, | 2 | Записать ОРУ с применением графической формы записи. | 2 | 8 |
| 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** | | | **16** | **18** |
| | | Изучить и законспектировать тему «Места занятий гимнастикой и оборудование гимнастических залов | | 8 |
| 6.1, 6.3 | | Изучить и законспектировать тему «Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой». | | 8 |
| | | Выполнение заданий по самостоятельному конспектированию материала лабораторных занятий | 6 | 4 |
| | | **Всего** | **72** | **122+4** |
| **2 курс** | | | | |
| | | Раздел: Урок гимнастики | | |
| 2.1, 2.4 | 1 | Составить комплекс ОРУ с гимнастическими палками | 4 | 4 |
| 2.1, 2.4 | 2 | Подготовка к проведению комплекса ОРУ поточно | 4 | 4 |
| 2.1, 2.4 | 3 | Составить комплекс ОРУ с набивными мячами | 4 | 4 |
| 2.1, 2.4 | 4 | Подготовка к проведению комплекса ОРУ проходным методом | 4 | |
| 2.1, 2.4 | 5 | Составить план-конспект подготовительной части урока и подготовиться к ее проведению | 4 | 4 |
| 5 | 6 | Подготовка к контрольной работе №4 | 3 | |
| 1, 2 | 7 | Законспектировать тему «Формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики (задачи, средства, плотность, особенности организации и проведения отдельных частей урока)». | | 14 |
| **Итого по разделу** | | | **23** | **30** |
| | | Раздел: Методика обучения гимнастическим упражнениям | | |
| 4.6, 5.1–5.8, 5.10 | 1 | Составить план-конспект поэтапного обучения гимнастическим упражнениям согласно требованиям | 4 | |
| 4.3–4.7, 5.1–5.8, 5.10 | 2 | Подготовка к проведению поэтапного обучения гимнастическим упражнениям | 4 | |
| 4 | 3 | Подготовка к контрольной работе №2 | 4 | |
| | | Изучить тему «Методика обучения гимнастическим упражнениям» | | 16 |
| 1, 2 | 1 | Подготовка к контрольной работе №3 | 3 | |
| **Итого по разделу** | | | **15** | **16** |
| | | Раздел: Основы техники гимнастических упражнений | | |
| 3 | 1 | Законспектировать тему «Общие основы техники гимнастических упражнений» | | 14 |
| 3 | 2 | Подготовка к контрольной работе №1 | 3 | |
| **Итого по разделу** | | | **3** | **14** |
| 3.6 (материал 1 курса) | 1 | Законспектировать тему «Прикладные упражнения». | | 10 |
| 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 | 1 | 4 |
| | | **Всего** | **42** | **84+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 | 5 | 3 |
| 1 | 2 | Законспектировать тему «Особенности занятий гимнастикой в школе» | 2 | 6 |
| 1, 1.3 | 3 | Подготовка к контрольной работе №1 | 2 | |
| | 4 | Законспектировать тему «Характеристика упражнений на всех видах гимнастического многоборья (перекладина, параллельные брусья, конь-махи, кольца, опорный прыжок, вольные упражнения, бревно, разновысокие брусья). | | 20 |
| 1.2.2 | 5 | Изучить тему «Опорные прыжки. Особенности обучения и организации занятий» | | 4 |
| 1.2.3 | 6 | Изучить тему «Упражнения на перекладине. Особенности обучения и организации занятий» | | 4 |
| 1.2.3 | 7 | Изучить тему «Упражнения на бревне. Особенности обучения и организации занятий» | | 4 |
| 1.2.3 | 8 | Изучить тему «Упражнения на разновысоких брусьях. Особенности обучения и организации занятий» | | 4 |
| 1.2.3 | 9 | Изучить тему «Упражнения на параллельных брусьях. Обучение и организации занятий» | | 4 |
| 1.2.1 | 10 | Изучить тему «Акробатические упражнения. Характеристика, классификация, особенности обучения и организации занятий» | | 8 |
| **Итого по разделу** | | | **9** | **57** |
| | Раздел: Организация и проведение соревнований по гимнастике | | | |
| 3, 4 | 1 | Подготовка к контрольной работе №2 | 2 | |
| 3 | 2 | Изучить тему «Соревнования по гимнастике» | | 6 |
| **Итого по разделу** | | | **2** | **6** |
| | | Раздел: Упражнения Художественной гимнастики | | |
| | 1 | Изучить тему «Упражнения художественной гимнастики. Обучение и организации занятий» | | 4 |
| 6 | 2 | Подготовиться к проведению подготовительной части урока по художественной гимнастике (использование предметов художественной гимнастики). | 1 | |
| 6 | 3 | Подготовиться к сдаче контрольных упражнений художественной гимнастики с предметами (обязательные упражнения). | 1 | 2 |
| 6 | 4 | Подготовиться к сдаче контрольных упражнений с предметами (по выбору студента) на 32 и 64 счета (произвольная программа). | 1 | |
| **Итого по разделу** | | | **3** | **6** |
| | | Изучить тему «Особенности занятий гимнастикой с разновозрастным контингентом» | | 14 |
| | | Экзамен | 36 | 9 |
| | | **Итого** | **14+36** | 83+9 |

## 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-ная версия | Место размещения электронной версии |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Гимнастика: учебник/ /. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Корус. – 312 с. (бакалавриат) | В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. | 2013 | 2 | имеется | http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/VM%20Barsaj%20VN%20Kurys%20IB%20 |
| 2 | Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] М-во образования и науки Рос. Федерации, 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 |
| 3 | Художественная гимнастика в школе: Уч.-метод. пособие /. – Тирасполь, Изд-во ПГУ. | Т.В. Романюк, Е.С. Абрамова | 2011 | | имеется | http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Hudozestvennaa%20gimnastika%2020 |
| 4 | Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта: учебное пособие /2-е изд. перераб. и доп. – Волгоград: ВГАФК. – 160 с. | В.В. Анцыперов, Е.А. Широбакина, Н.Л. Горячева, А.Г. Трифонов | 2019 | | имеется | https://reader.lanbook.com/book/158204#2 |
| 5 | Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: учебно-методическое 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 | | |
| Итого по дисциплине: 15 % печатных изданий, 100 % – электронных | | | | | | |

### *6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы*

Программное обеспечение не предусмотрено в данной учебной программе.

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

### 6*.3. Методические указания и материалы по видам занятий*

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

## 7.Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Спортивный гимнастический зал, гимнастические снаряды и гимнастический инвентарь, гимнастические маты, доска 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 ФК21ДР62ФС1, ФК21ДМ62ФС1, ФК21ВР62ФС1

**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 введена.