

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФКиС
Проф.  Гуцу В.Ф.
« 28 » 09 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Гимнастика и методика преподавания

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

Направление

7.49.03.01. Физическая культура

Профиль

Спортивная тренировка

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 7.49.03.01 Физическая культура, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю «Спортивная тренировка».

Составители рабочей программы

Зав. каф., к. п. н., доцент _____ В.В. Абрамова

Доцент _____ Т.В. Романюк

Ст. преп. _____ С.В. Порядин

Ст. преп. _____ И.П. Черниченко

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

« 24 » 09 2021 г. протокол № 2

Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств

« 24 » 09 2021 г. _____ Абрамова В.В.

Зав. выпускающей кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

« 17 » 09 2021 г. _____ Р.Е. Ковалева

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачами освоения дисциплины «Гимнастика и МП» являются:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.06.01 «Гимнастика и методика преподавания» относится к дисциплинам обязательной части Б1 ОПОП бакалавриата по направлению «Физическая культура» и учебного плана по профилю «Спортивная тренировка», изучается в течение 1,2,3,4,5 семестров на дневном и заочном отделении. Промежуточной формой контроля являются зачеты. Итоговой формой контроля результатов освоения дисциплины является экзамен.

Дисциплина «Гимнастика и МП» направлена на изучение истории, теории и методики преподавания гимнастики, а также приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной организационной и тренерско-педагогической работы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций, приведенных в таблице ниже:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
	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 и физической подготовке	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 обучению и физической подготовке
	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,	ИД-1ОПК-7 Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи ИД-2ОПК-7 Умеет: обеспечивать соблюдение

	оказывать первую доврачебную помощь	техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь ИД-3 _{ОПК-7} , Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи
Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
	ПК-2 способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	ИД-1 _{ПК-2} Знает разнообразие средств и методов двигательной деятельности ИД-2 _{ПК-2} Умеет применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей ИД-3 _{ПК-2} Владеет методиками применения средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

4. Структура и содержание дисциплины

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

для дневной формы обучения:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
I	1,5/54	36	6	30		18	Зачет
II	2/72	36	4	32		36	
за I курс	3,5/126	72	10	62		54	
III	1,5 /54	32	4	28		22	Зачет
IV	2/72	34	4	30		38	
за II курс	3,5/126	66	8	58		60	
V	3/ 108	60	8	52		12	экзамен 36
за III курс	3 /108	60	8	52		12	36
Итого:	10 /360	198	26	172		126	36

для заочной формы обучения:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудо- емкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работа	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. занятия		
I	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 /36	8	2	6	-	28	-
IV	2/72	12	2	10	-	56	Зачет 4
за II курс	3/108	20	4	16	-	84+4	4
V	3/ 108	16	2	14	-	83	Экзамен 9
за III курс	3 /108	16	2	14	-	83	9
Итого:	10 /360	54	10	44	-	289	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 трудоем- кость)	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. Построение в шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами.	6			4	2

	Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Движение с изменением направления: противоходом, змейкой, по диагонали, по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте и поворотом в движении, различные варианты размыкания на указанный интервал.					
3.2	Общеразвивающие упражнения Техника выполнения ОРУ Положение рук и ног Стойки и равновесия Приседы и выпады Седы и упоры Наклоны и круги Последовательность ОРУ в комплексе. Способы обучения (показ, по объяснению, смешанный, по разделениям).	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 Висы на перекладине и разновысоких брусьях Упоры на перекладине, брусьях, конь/махи Подъем переворотом, подъем прогнувшись Размахивания изгибами и соскок дугой Перемахи на к/махи, перекладине (одной вправо (влево), двумя согнув ноги) Упражнения на бревне (разновидности ходьбы, бега, переходы из стойки в упоры и обратно, повороты на двух, вскоки, соскоки) Упражнения для воспитания силы	12			10	2
3.4	Акробатические упражнения Группировка, перекувы, кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост	10			8	2
3.5	Опорные прыжки Приземление. Обучение устойчивому приземлению и правильной осанке в полете в прыжке прогнувшись с высоты 30-60 см и выше из полуприседа, руки вверх-наружу. То же, но с поворотом на 90° и 180°, прыжки ноги врозь, согнув ноги, согнувшись ноги врозь. Наскок и отталкивание, Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок боком через коня в ширину.	9			6	3
3.6	Прикладные упражнения Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук	5,5			3,5	2

	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. Расхождение вдвоем при встрече. <i>Лазание:</i> По гимнастической стенке с передвижением вверх, вниз и в стороны: поочередными и одновременными перехватами рук и переступанием ногами; прыжками из виса присев; спиной к стенке; в висе. По канату в 3 приема и 2 приема					
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 Методика проведения строевых упражнений: выбор места преподавателем, зеркальный показ, предварительные и исполнительные команды. Методика проведения ОРУ отдельным способом с обучением по показу и рассказу Страховка и помощь при выполнении кувырков, подъемов, соскоков, прыжков	12			8	4
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 само страховка как меры предупреждения травматизма	6			4	2
	Итого	126	10		62	54

для студентов 2 курса очного обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Формы занятий гимнастикой.	5,5	0,5		1	4
2	Урок и тренировка как ведущие формы занятий гимнастикой	1,5	1,5			
2.1	Задачи и средства урочных форм занятий по гимнастике	3			1	2

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
2.2	Плотность, ее разновидности и методические приемы повышения	4			2	2
2.3	Структура урочной формы занятий гимнастикой	3				3
2.4	Методика проведения подготовительной, основной и заключительной части урочной формы занятий гимнастикой. Учебная практика по проведению подготовительной части урока поточным и раздельным способом; с комплексом ОРУ вдвоем и с гимнастическими палками; с обучением ОРУ по разделениям и игровым способом. Действия по команде «Прямо». Повороты в движении (направо, налево, кругом). ОРУ с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, на скамейке и со скамейкой, возле опоры (у гимнастической стенки). ОФП	9			4	5
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	2				2
3.3	Характеристика силовых упражнений	4			2	2
3.4	Характеристика маховых упражнений Структура маховых упражнений	5			2	3
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	3			1	2
4.3	Условия, обеспечивающие успешность обучения.	4			2	2
4.4	Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям	4			2	2
4.5	Положительный и отрицательный перенос навыка	3			1	2
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).	12			6	6
5	Особенности обучения упражнениям на отдельных видах гимнастического многоборья	2	2			

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

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
5.5	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на параллельных брусьях. Техника выполнения, страховка и помощь: размахивания в упоре на руках, в упоре, подъем махом назад, вперед, поворот кругом правой поочередным перехватом рук стойка на плечах, подъем разгибом из упора на руках согнувшись, соскок махом назад и вперед из упора	6			4	2
5.6	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на коне/махи. Техника выполнения, помощь: Размахивания и перемахи (одно- и разноименные), круг правой и левой	6			4	2
5.7	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на акробатике. Техника выполнения, страховка и помощь: Стойки (на лопатках, на голове согнув ноги, на голове и руках (толчком двух, махом одной, силой согнувшись), на руках). Переворот в сторону, переворот в сторону с разбега (вальсета). Стойка на руках, кувырок вперед; курбет и рондат. Кувырок назад в стойку (юн.); вставание с моста (дев.) Комбинации из выученных элементов.	8			6	2
5.8	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на в/у. Составление комбинаций из ОРУ на 16 счетов	4			2	2
5.9	Особенности обучения основным движениям и организация занятий на кольцах	1				1
5.10	Особенности организация занятий при обучения прикладным упражнениям. Эстафеты с прикладными упражнениями. Упражнения в лазании, переноске партнера	4			2	2
Итого		126	8		58	60

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. Техника выполнения страховка и помощь:	3				3

1.2.1	Акробатические упражнения Стойка: на руках махом одной толчком другой, толчком двумя, 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.	3			3	
1.2.2	Опорный прыжок ЮНОШИ – прыжок ноги врозь (согнув ноги) через коня в длину. ДЕВУШКИ – прыжок ноги врозь и согнув ноги через коня в ширину. 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. Повороты в движении, фигурная маршировка	1			1	
1.2.5	Прикладные упражнения Воспитание физических качеств, в том числе ловкости и координации	1			1	
1.2.6	Общефизическая подготовка Упражнения для воспитания силы мышц рук, плечевого пояса и туловища на гимнастических снарядах. 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). Подъемы (разгибом из виса, одной из виса и после спада назад в упор верхом). Обороты (назад прогнувшись из упора; вперед из упора верхом). Соскоки (махом назад из виса и упора (с поворотом и без поворота), дугой). Комбинации из выученных элементов.					
	Конь-махи. Одноименный и разноименный круг одной (из упора, (упора сзади), с прыжка Соскок перемахом одной, углом из упора сзади Комбинация 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). Стойка на плечах (махом назад; силой согнувшись из упора углом). Кувырок вперед в сед ноги врозь, в упор на руках согнувшись, в упор на руках. Соскок махом назад и вперед Комбинация: Из стойки на плечах кувырок вперед в упор на руках согнувшись и подъем разгибом в упор Комбинации из выученных элементов.					
Девушки	Разновысокие брусья. Размахивания в висе и упоре. Перемахи согнув ноги, ноги врозь и согнувшись в вис лежа на нижней жерди. Подъем переворотом на нижней и верхней жерди; подъем толчком двумя (рывком). Оборот вперед из упора верхом и назад. Соскоки углом из седа на бедре, махом назад из упора, дугой из упора стоя с прыжка Комбинации из выученных элементов.					
	Бревно. Вскоки: перемахом согнув ногу в упор верхом, толчком двумя в упор стоя согнувшись ноги врозь, в упор присев на одной, другая в сторону на носок, толчком двумя с разбега (согнув ноги, касаясь) Соскоки переворотом в сторону с конца бревна, из стойки на руках опусканием ног вправо (влево). Шаг полки, вальсовый, выпадами, с махами Прыжки: со сменой ног вперед, шагом, махом, толчком двумя со сменой ног. Повороты: кругом на одной, другая согнута; махом вперед и назад; в приседе; скрестный Упражнения в упоре лежа, сидя, полушпагат. Акробатический упражнения: перекат в стойку на лопатках из седа ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь.					
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. Пружинные движения руками. Волнообразные движения и взмахи. Волна руками одновременная, поочередная в сочетании с вальсовыми шагами. Волна туловищем вперед из круглого полуприседа у опоры, боковая волна. Шаги и бег (мягкий, острый, скрестный, высокий, перекатный, переменный) Прыжки (ноги врозь, прогнувшись, со сменой ног, шагом, перекидной, со сменой позиций ног). Комбинации из изученных прыжков и танцевальных шагов. Равновесия. Вертикальное равновесие в стойке на одном носке после вальсовых или пружинных шагов. Горизонтальное равновесие после прыжков (перекидного и со сменой ног вперед) Повороты. Поворот переступанием на 360°. Скрестный поворот на 360. Одноименный поворот на 360° на одной Танцевальные комбинации на шагах польки, галопа, подскоков в сочетании с ходьбой. Элементы классического танца Exersis у опоры и на середине	2			2	

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	5			5	
6.3	Упражнения с мячом. Обучение технике выполнения: бросков, ловли, ударов о пол, отбивов, перекатов, выкрутов обруча и сочетания данных элементов с другими движениями. Контрольные упражнения с мячом	5			5	
6.4	Упражнения со скакалкой. Обучение технике выполнения: махов, кругов, прыжков, вращая скакалку вперед, назад, скрестно и их сочетание с другими упражнениями. Учебная практика по проведению упражнений со скакалкой. Контрольные упражнения со скакалкой	4			4	
6.5	Упражнения с лентой Махи, круги, змейка, спираль, восьмерка. Контрольные упражнения с лентой.	2			2	
	Судейство упражнений с мячом, обручем, скакалкой	В течение занятия				
	Учебная практика Проведение подготовительной части урока Контрольные упражнения с мячом (с обручем, со скакалкой, с лентой (по выбору студента)) на 32 и 64 счета, составленные студентами.	В течение занятия				
	Подготовка к экзамену	36				36
	Итого	108	8		52	12+36
	Всего за три года обучения	360	26		172	126+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. Построение в шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Движение с изменением направления: противоходом, змейкой, по диагонали, по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте и поворотом в движении, различные варианты размыкания на указанный интервал.	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. Упражнения для воспитания силы, гибкости и координации с помощью ОРУ	10			2	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)	12			4	8
3.4	Акробатические упражнения Группировка, перекаты, Кувырки вперед и назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, мост	10			2	8
3.5	Опорные прыжки Приземление. Обучение устойчивому приземлению и правильной осанке в полете. 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.	7			1	6
6	Прикладные упражнения. <i>Разновидности ходьбы. Бег:</i> с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с изменением длины и частоты шагов. <i>Упражнения в равновесии:</i> На полу, на повышенной опоре, в стойке на носках на одной и двух ногах. Расхождение вдвоем при встрече. <i>Лазание:</i> По гимнастической стенке с передвижением вверх, вниз и в стороны: поочередными и одновременными перехватами рук и переступанием ногами; прыжками из виса присев; спиной к стенке; в висе. По канату в 3 приема и 2 приема	5			1	4

4	Гимнастическая терминология	4	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 Методика проведения строевых упражнений: выбор места преподавателем, зеркальный показ, предварительные и исполнительные команды. Методика проведения ОРУ раздельным способом с обучением по показу и рассказу Страховка и помощь при выполнении кувырков, подъемов, соскоков, прыжков	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
	Итого	140	4		14	122

для студентов 2 курса заочного обучения:

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Формы занятий гимнастикой.	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

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем- кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
3	Общие основы техники гимнастических упражнений	2	2			
3.1	Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе	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 вися	5			1	4

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем- кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
5.3	Бревно. Основы техники: разновидности ходьбы, повороты на двух, переступанием, равновесие на одной Наскок в упор стоя согнувшись ноги врозь, разновидности шагов, бег, шаг полки, прыжки со сменой ног. Переходы из стойки в упор присев, в сед ноги врозь, в упор сидя сзади углом с последующим возвращением в положение стоя различными способами. Повороты на 180°. Соскок переворотом в сторону	5			1	4
5.4	Разновысокие брусья. Техника выполнения, страховка и помощь: Подъем переворотом махом одной и толчком другой на нижней и верхней жерди. Перемахи согнув ноги, согнувшись из виса на в/ж лицом вовнутрь, одной ногой вправо (влево) из упора. Спад назад в вис согнувшись, 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.	6			2	4
5.5	Параллельные брусья. Техника выполнения, страховка и помощь: размахивания в упоре на руках, в упоре, подъем махом назад, поворот кругом правой поочередным перехватом рук, стойка на плечах, соскок махом назад и вперед из упора	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. 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.	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

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоем- кость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
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 трудоем- кость)	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». 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			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 брусев). Особенности обучения и организации занятий. Размахивания в висе; подъемы (переворотом, разгибом из виса). Обороты (назад прогнувшись из упора; вперед из упора верхом). Соскоки (махом назад из виса, дугой).	6			1	5
	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	6			1	5
	Упражнения на коне/махи. Особенности обучения и организации занятий Одноименный круг одной из упора. 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 полки, 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	3				3
5.4	Методика проведения занятий с женщинами	3				3

6	Упражнения художественной гимнастики Характеристика, классификация и основы техники упражнений художественной гимнастики (упражнений без предметов, упражнений с обручем, скакалкой, мячом, лентой).	12			6	6
	Подготовка к экзамену	9				9
	Итого	99	2		14	83
	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	Учебно- наглядные пособия
		д/ф	з/ф		
1 курс					
1	1, 2, 3, 6.1	2	2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина 1. Возникновение и развитие гимнастики 2. Задачи и методические особенности гимнастики 3. Виды гимнастики 4. Средства гимнастики 5. Техника безопасности и предупреждение травматизма	Таблицы, слайды
2	4	4	2	Гимнастическая терминология 1. Значение терминологии 2. Термины, их классификация, требования и способы образования 3. Правила сокращения терминов 4. Формы и правила записи гимнастических упражнений 5. Термины ОРУ 6. Термины упражнений на снарядах 7. Термины акробатических и вольных упражнений	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	4		
2-й курс					
1	3	2	2	Общие основы техники гимнастических упражнений 1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе 2. Существующие классификации гимнастических упражнений 3. Характеристика силовых упражнений 4. Характеристика маховых упражнений 5. Структура маховых упражнений	

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

				детьми младшего школьного возраста 2.2. Методика занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста 2.3. Методика занятий гимнастикой со старшеклассниками 3. Задачи, организация и содержание занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста 4. Задачи, организация и содержание занятий гимнастикой с женщинами.	
2	3,4	2		Организация и проведение соревнований по гимнастике 1. Значение и виды соревнований по гимнастике 2. Программа соревнований 3. Положение о соревнованиях 4. Особенности проведения и судейства массовых соревнований	Правила соревнований по гимнастике Образцы протоколов, заявок и т. д.
4	6	2		Характеристика упражнений художественной гимнастики как одного из средств гимнастики 1. Характеристика и значение упражнений художественной гимнастики. 2. Классификация и терминология упражнений художественной гимнастики. 3. Основы техники упражнений художественной гимнастики	Методические пособия, разработанные по курсу.
Итого за 3 курс		8	2		
Всего		26	10		

Лабораторные занятия

Очная форма обучения

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
1 семестр				
1	6, 3.1	2	1. Введение. Инструктаж по ТБ. 2. Основные понятия строевых упражнений (д. з – дать определения из учебника). 3. Строевые приемы.	Рисунок на доске
2	3.1, 3.2, 4.3, 3.4	2	1. Перестроение из I шеренги в II, III (д.з. – запись команд). 2. Комплекс ОРУ. 3. Термины ОРУ: стойки. 4. Обучение группировке, перекатам, стойке на лопатках.	Показ упр. графическая форма записи на доске
3	3.1, 3.2, 4.3, 3.4	2	1. Перестроение из 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) – дальн. изучение. 5. ОФП.	Показ упр. Метод. пособие
6	3.1, 3.2, 4.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений 2. Перестр. поворотом в движении в колонну по 2,3,4... (д. з. – запись команд). 3. Термины ОРУ: седы. 4. Изучение кувырка вперед в стойку на лопатках. 5. ОФП.	Показ упр. Метод. Пособие
7	3.1, 3.2, 4.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений 2. Перестр. из I шеренги в колонну захождением отделений плечом (д. з. – запись команд). 3. Термины ОРУ: упоры. 4. «Мост» из положения лежа. 5. ОФП.	Показ упр. Метод. Пособие
8	3.1, 3.2, 4.3, 3.3	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений 2. Передвижения (обход, противобход, 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 и т. д. 3. Перекладина: дальнейшее изучение размах. изгибами - мах дугой, соскок махом назад. 4. ОФП	Показ упр. Метод. Пособие
14	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений (5 ОРУ (запись в тетради)). 2. Параллельные брусья: соскоки (махом вперед и назад). 3. Акробатика: разновидности кувырков. Кувырок назад перекатом через плечо. 4. Перекладина - соскок махом вперед.	Показ упр. Метод. Пособие
15	3.1, 3.2, 3.2.1, 3.6	2	1. Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений 2. Прикладные упражнения (эстафеты). 3. Развитие силы и гибкости методом круговой тренировки	
	Всего	30		
2 семестр				
1	6, 3.1, 3.2	2	1. Введение. Инструктаж по Т.Б. 2. Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений. 3. ОФП.	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. Обучение кувырку назад в упор стоя на колене. 3. Перекладина-размахивания изгибами и в висе. 4. ОФП	Показ упр. Метод. Пособие,
4	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 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	Показ упр.

			2.Акробатика-совершенствование кувырков. 3.Прикладные упражнения: лазания. 4.ОФП.	Метод. пособие
7	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.Стр. упр.: размыкание, смыкание. 3.Акробатика-связки из ранее изученных упражнений. 4.Брусья-соскок махом назад.	Показ упр. Метод. Пособие
8	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П боком. 3. К/М: совершенствование перемахов. 4.Брусья: соскок махом вперед.	Показ упр. Метод. Пособие
9	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П: совершенствование прикладных о/п 3.Брусья-подъем махом назад. 4. Р/В брусья: перемахи.	Показ упр. Метод. Пособие,
10	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П углом с косого разбега. 3. Брусья: д/о подъем махом назад. 4.Перекладина: спад дугой. 5.Р/В брусья: совершенствование ранее изученного.	Показ упр. Метод. Пособие,
11	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.Акробатика: «мост» из положения стоя. 3.Перекладина-перемах с поворотом кругом. 4.ОФП.	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
12	3.1, 3.2, 3.3, 3.4	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.Акробатика: д/о «мост» из положения стоя, составление связок из ранее изученных элементов. 3.Бревно: разновидности ходьбы. 4. Перекладина: совершенствование ранее изученного.	Показ упр. Метод. пособие
13	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П согнув ноги. 3.Бревно: вскоки, соскоки. 4.ОФП.	Показ упр. Метод. пособие
14	3.1, 3.2, 3.3, 3.5	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2.О/П ноги врозь. 3.Бревно: д/о – разновидности ходьбы, вскоки, соскоки. 4. ОФП методом круговой тренировки.	Показ упр. Метод. Пособие
15	3.1, 3.2, 3.5, 3.7	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ 2. Дальнейшее изучение О/П ноги врозь. 3. В/У на16 счетов. 4. ОФП методом круговой тренировки.	Показ упр. Метод. Пособие
16	3.1, 3.2, 3.3, 3.6	2	1. Учебная практика по проведению строевых упражнений и комплекса ОРУ	

			2.Брусья – совершенствование подъема махом назад из упора на руках. 3. Р/В брусья - совершенствование подъема переворотом, перемахом, спада согнувшись. 4.Эстафеты с прикладными и акробатическими упражнениями.	
	Всего	32		
3 семестр				
1	2.3, 2.4, 5.7	2	1.Введение. Инструктаж по Т.Б. 2.Повторение ранее изученных строевых упр. 3. Подготовительная часть раздельным способом. 4.Акробатика: варианты кувырков и стойк 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.	Показ упр.

			Акробатика: д/о стойке на руках Брусья парал.: д/о подъему махом назад Брусья: обучение спаду назад в вис лежа ОФП	Метод. Пособие,
9	2.4, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5	2	Учебная практика по проведению ОРУ с гимн. палкой. О/п: обучение прыжку ноги врозь через коня в длину Перекладина: дальнейшее обучение – подъем разгибом, оборот вперед Бревно: обучение равновесиям Брусья: дальнейшее обучение – спад назад Брусья: дальнейшее обучение подъема махом вперед	Показ упр. Метод. Пособие,
10	2.4, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.6	2	Уч. практика по проведению ОРУ с гимн. палкой. О/п: дальнейшее обучение прыжку ноги врозь через коня в длину К/м: махи, перемахи (разноименные) Брусья: обучение подъему переворотом на верхнюю жердь из виса присев на одной Бревно: дальнейшее обучение. равновесиям Перекладина: подъем разгибом.	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
11	2.4, 5.7, 5.4, 5.5	2	Уч. практика по проведению ОРУ с гимн. палкой Акробатика: обучение перевороту боком (колесо) Брусья парал.: дальнейшее обучение подъему махом вперед, соскокам махом вперед и назад Брусья: подъем переворотом, перемахи одной и двумя ОФП.	Показ упр. Метод. пособие
12	2.4, 5.7, 5.2, 5.3, 5.5, 5.6	2	ОРУ с набивным мячом Акробатика: колесо Перекладина: подъем разгибом. Оборот назад. Бревно: дальнейшее обучение разновидностям ходьбы, поворотам, равновесиям Брусья: д/о подъему переворотом на в/ж К/м: махи, перемахи	Показ упр. Метод. пособие
13	2.4, 5.1, 5.3, 5.5	2	Уч. практика по проведению ОРУ с наб. мячами Дальнейшее обучение О/п ноги врозь через коня 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 спад в вис лежа и обучение повороту кругом Брусья парал.: подъемы, соскоки	Показ упр. Метод. Пособие
	Всего	28		
4 семестр				
1	2.4, 5.7, 5.6	2	Введение. Инструктаж по Т.Б. Акробатика: дальнейшее обучение и совершенствование кувырков, стоек (ранее изученных упражнений) К/м: дальнейшее обучение и совершенствование размахиваний, перемахов. ОФП	

2	2.4, 5.7, 5.2, 5.6	2	Акробатика: Стойка на руках, кувырок вперед К/м: одноименный круг правой (левой) Перекладина: д/о подъему разгибом, оборотам	Показ упр. Метод. Пособие,
3	2.4, 5.7, 5.4, 4.6, 4.7	2	Акробатика: д/о – стойка на руках, кувырок вперед Брусья: д/о соскоку махом назад ОФП: Д/З – сост. конспект 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	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Акробатика: д/о колесу Перекладина: совершенствование подъема разгибом, комбинация Прикладные упражнения: полоса препятствий (эстафеты)	Показ упр. Метод. пособие
6		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Строевые упражнения: передвижение по спирали Акробатика: обучение. «курбету» Брусья: обучение подъему разгибом из упора на руках согнувшись	Показ упр. Метод. пособие
7		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Строевые упражнения: д/о «спираль», перестроение дроблением Перекладина: обучение обороту вперед из упора ноги врозь Брусья: Д/о подъему разгибом	Показ упр. Метод. Пособие
8		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Акробатика: рондат Перекладина (брусья): связки из ранее изученного К/М – дальнейшее обучение кругу одной	Показ упр. Метод. Пособие
9		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимн. упражнению О/п: ноги врозь ч/з коня Брусья: обучение стойке на плечах Прикладные упр. – лазание в 3 приема(канат)	Показ упр. Метод. Пособие,
10		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимн. упражнению Строевые упр.: совершенствование передвижений Акробатика: Д/о рондату, акробатические связки Брусья: Д/о стойке на плечах, комбинации из выученных элементов Прикладные упр.-лазание в 2 приема(канат)	Показ упр. Метод. Пособие,
11		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимн. упражнению Акробатика: совершенствование кувырков, стоек, переворота боком Перекладина (брусья): связки из ранее изученного К/М: совершенствование кругов одной	Показ упр. Метод. Пособие, плакат

12		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению О/п: ноги врозь ч/з коня в длину Перекладина: совершенствование подъема разгибом, перемахов, оборотов В/у: составление из ОРУ на 16 счетов	Показ упр. Метод. пособие
13		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Акробатика: акробатические соединения из ранее изученных упражнений В/у: комбинация 3 разряда Брусья: совершенствование подъемов, стойки на плечах, соскоков	Показ упр. Метод. пособие
14		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Бревно: связки и соединения из ранее изученных упражнений. Прикладные упражнения: совершенствование лазанию по канату. Р/В брусья: связки из ранее изученных упражнений.	Показ упр. Метод. Пособие
15		2	Учебная практика по проведению поэтапного обучения, заданному гимнастическому упражнению Перекладина: совершенствование подъема разгибом, перемахов, оборотов, соскока махом назад, дугой Акробатика: слитное выполнение (соединения) кувырков, стоек, переворота боком Прикладные упр.: полоса препятствий	Показ упр. Метод. Пособие
	Всего	30		
5 семестр				
1		2	Инструктаж по технике безопасности 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	Методика проведения урока. Акробатика: особенности организации (поточно) ОФП: гибкость.	Показ упр. Метод. Пособие,
3		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	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	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	Учебная практика по проведению гимнастических упражнений со школьниками разного возраста	Показ упр. Метод.

			О/П: особенности организации и обеспечение безопасности. ОФП: сила (ноги).	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. ОФП: координационные способности.	
15		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	Соревновательный метод, соревнования по гимнастике	

			Упражнения художественной гимнастики	
1		2	1. Проведение инструктажа по технике безопасности на практических занятиях. 2. Строевые приемы и передвижения. Дальнейшее обучение техники выполнения 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», Музыкально - ритмическое воспитание
2		2	1. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений на степ платформах. 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.). 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.	Учебно-метод. пособие «Художественная гимнастика в школе»
3		2	1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика). 2. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации). 3. Выполнения упражнений с обручем групповых и в парах. Выполнение групповой композиции с обручем на 64 счета.	
4		2	1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика). 2. Обучение технике выполнения упражнений со скакалкой (махи, круги, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно и их сочетание с другими упражнениями). Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с обручем (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации).	
5		2	1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика). 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.	

			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). 2. Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации). 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). 2. Дальнейшее обучение технике выполнения упражнений с мячом. Совершенствование техники выполнения разнообразных поворотов пружинных движений и волн. 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). 2. Обучение технике выполнения акробатических упражнений с мячом. 3. Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с предметом, выполнение контрольной комбинации, оценивание комбинации). Составление и выполнение произвольной комбинации с мячом на 32 счета.	
9		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).	
10		2	1. Совершенствование техники выполнения упражнений на степ платформах (учебная практика). 2. Совершенствование техники выполнения групповых и индивидуальных упражнений с предметами (учебная практика: проведение подготовительной части урока с	

			предметом, выполнение обязательных и произвольных комбинаций с предметами, оценивание комбинации). Контрольное письменное тестирование по разделу художественная гимнастика.	
	Всего	32+20		

Заочная форма обучения

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

			дугой, соскок махом назад. К/м – размахивания их упора. О/П боком, углом.	Пособие
	Всего	8		
3 семестр				
1	2.4, 5.1, 5.3, 4.5, 4.6	2	Инструктаж по ТБ. Методика проведения комплекса ОРУ поточно О/П согнув ноги. Брусья – размахивания в упорах. Мах вперед в сед ноги врозь - перемах вовнутрь, мах назад и т. д.	Инструкция по ТБ Показ упр. Метод. Пособие,
2	2.4, 5.6, 5.7, 4.6, 5.10	2	Учебная практика по проведению ОРУ поточно Методика проведения комплекса ОРУ вдвоем. К/М - перемахи. Акробатика: стойка на руках Прикладные упр. - лазания.	Показ упр. Метод. Пособие,
3	2.4, 5.3, 4.5, 4.6, 5.10	2	Учебная практика по проведению ОРУ поточно и вдвоем Комплекс ОРУ с предметами (гимнастическая палка, обруч, набивной мяч) Бревно: вскоки, соскоки. Прикладные упражнения: эстафеты	Показ упр. Метод. Пособие, плакат
	Всего	6		
4 семестр				
1	2.4, 5.7, 5.5, 5.4, 4.3, 4.6	2	Инструктаж по ТБ. Учебная практика по проведению строевых и общеразвивающих упражнений Акробатика: кувырки, стойка на лопатках, голове и руках, руках (повторение). Брусья: соскок махом назад, махом вперед.	Показ упр. Метод. Пособие,
2	2.4, 5.2, 4.6, 5.10	2	Учебная практика по проведению подготовительной части занятия Перекладина: Подъем разгибом, повторение ранее изученного Прикладные упр. – переноска грузов и товарища. ОФП	Показ упр. Метод. 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 Акробатика: стойка на руках, кувырок вперед Брусья: Д/о соскокам Бревно: повороты.	Показ упр. Метод. 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 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 Акробатика: д/о стойка на руках, кувырок вперед Лазание по канату в 2 приема. Прикладные упражнения: полоса препятствий (эстафеты)	
	Всего	10		

5 семестр				
1	1, 1.2.1,	2	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Методика проведения урока. Акробатика: соединения и комбинации, особенности проведения акр. упражнений	Метод. 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)	
			о/ф	з/ф
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»		8
Итого по разделу			4	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	4	16
Итого по разделу			14	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	2	10

		развития координации движений.		
3.2, 4.6	4	Составить и записать по одному упражнению согласно классификации ОРУ.	2	10
3.2, 4.2, 4.3, 4.6	5	Составить комплекс и подготовить план-конспект комплекса ОРУ согласно требованиям.	4	10
3.2	6	Изучить и законспектировать тему «ОРУ»		8
Итого по разделу			18	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	4	
4.4, 4.5	4	Подготовка к контрольной работе №4	4	
Итого по разделу			12	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
		Подготовка к зачету	6	4
		Всего	54	122+4
2 курс				
		Раздел: Урок гимнастики		
2.1, 2.4	1	Составить комплекс ОРУ с гимнастическими палками	5	4
2.1, 2.4	2	Подготовка к проведению комплекса ОРУ поточно	5	4
2.1, 2.4	3	Составить комплекс ОРУ с набивными мячами	5	4
2.1, 2.4	4	Подготовка к проведению комплекса ОРУ проходным методом	5	
2.1, 2.4	5	Составить план-конспект подготовительной части урока и подготовиться к ее проведению	6	4
5	6	Подготовка к контрольной работе №4	4	
1, 2	7	Законспектировать тему «Формы занятий гимнастикой. Урок гимнастики (задачи, средства, плотность, особенности организации и проведения отдельных частей урока)».		14
Итого по разделу			30	30
		Раздел: Методика обучения гимнастическим упражнениям		
4.6, 5.1–5.8, 5.10	1	Составить план-конспект поэтапного обучения гимнастическим упражнениям согласно требованиям	8	
4.3–4.7, 5.1–5.8, 5.10	2	Подготовка к проведению поэтапного обучения гимнастическим упражнениям	4	
4	3	Подготовка к контрольной работе №2	4	
		Изучить тему «Методика обучения гимнастическим упражнениям»		16
1, 2	1	Подготовка к контрольной работе №3	4	
Итого по разделу			20	16
		Раздел: Основы техники гимнастических упражнений		
3	1	Законспектировать тему «Общие основы техники гимнастических упражнений»		14
3	2	Подготовка к контрольной работе №1	4	
Итого по разделу			4	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	6	4
		Всего	60	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»		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			7	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
		Подготовка к экзамену	36	9
		Итого	12+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 экзempl.	Электронная 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/kafedr/i/GiSE/Posobiya/VM%20Barsaj%20VN%20Kuryys%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/kafedr/i/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: lesgaft.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; семестр – 1-5; группы ФК21ДР62ФС2. ФК21ВР62ФС2

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.