

Аннотация по дисциплине

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

1. Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика гимнастика» относится к вариативной части профессионального цикла.. Изучение данной дисциплины, которая осваивается на первом курсе, позволяет у ориентироваться в вопросах истории, терминологии, техники и методики обучения гимнастическим упражнениям, в документах планирования, в судействе и организации соревнований. Знания, умения и навыки, полученные на гимнастике, в дальнейшем используются на других спортивно-педагогических дисциплинах с учётом их особенностей проведения.

1.2 Задачи дисциплины

1.4 Перечень Изучение дисциплины «Теория и методика гимнастики» предусматривает формирование знаний, умений и навыков необходимых для:

- овладения теоретическими знаниями по темам: «Введение в предмет», «Гимнастическая терминология», «Урок гимнастики», «Общие основы техники гимнастических упражнений», «Методику обучения гимнастическим упражнениям»;
- организации и проведения индивидуальных и групповых занятий с лицами разного пола, возраста и уровня подготовленности;
- проведения занятий образовательно-развивающих и оздоровительных видов гимнастики;
- обеспечения безопасности на занятиях;
- организации и проведения соревнований по гимнастике;
- планирования занятий по гимнастике;
- организации гимнастических выступлений;
- овладеть теоретическими и практическими умениями и навыками;
- знать строевые упражнения и разновидности передвижения;
- знать структуру составления общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- знать основы ритмических движений гимнастики;
- знать технику изучения упражнений на гимнастических снарядах и выполнять её;
- уметь объяснять и показывать общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- уметь вести запись терминологии гимнастических упражнений;
- уметь оказать помощь и страховку при выполнении упражнений на гимнастических снарядах;
- уметь проводить отдельные части урока, учитывая возрастные особенности занимающихся;
- уметь составлять и записывать комплексы гигиенической гимнастики

1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» относится к вариативной части профессионального цикла. Является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки бакалавров с высшим физкультурным образованием. это система знаний и представлений о сущности, предметном содержании, строении и функциях физической культуры, физического воспитания и спорта.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№	Индекс компетенций	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	· строевые упражнения и разновидности передвижения; · структуру составления общеразвивающих упражнений (ОРУ); · основы ритмических движений гимнастики; · технику изучения упражнений на гимнастических снарядах и выполнять её.	· объяснять и показывать общеразвивающие упражнения (ОРУ); · вести запись терминологии гимнастических упражнений; · оказать помощь и страховку при выполнении упражнений на гимнастических снарядах; · проводить отдельные части урока, учитывая возрастные особенности занимающихся; · составлять и записывать комплексы гигиенической гимнастики.	методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	ОК-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	– основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий по гимнастике с различными группами населения; – основы теории и методики преподавания в гимнастики;	– применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении гимнастических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;	применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности

			– приёмы общения с занимающимися на занятиях и терминологию гимнастических упражнений;	подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса	
--	--	--	--	---	--

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)	
			1	2
Контактная работа, в том числе:				
Аудиторная работа (всего):		90,5		
Занятия лекционного типа		12	4	8
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		70	20	50
Лабораторные занятия				
Иная контактная работа (ИКР)		0,5	0,2	0,3
Контроль самостоятельной работы (КСР)		8	2	6
Промежуточная аттестация				
Самостоятельная работа в том числе:				
Курсовая работа		-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		126	82	44
Выполнение индивидуальных заданий		98	66	32
Подготовка к текущему контролю		28	16	12
Контроль:				
Экзамен		35,5		35,5
Общая трудоёмкость	час.	252	108	144
	в том числе контактная работа	90,5	26,2	64,3
	зач. ед.	7	3	4

2.2 Структура дисциплины

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
						СР

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
1	2	3	4	5	6	7
1	Ритмическая гимнастика	4	2			2
2	Гимнастическая терминология	6	4			2
3	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе	4	2			2
4	Основы обучения гимнастическим упражнениям	4	2			2
5	Планирование и учёт учебной работы по гимнастике	3	1			2
6	Развитие физических качеств средствами гимнастики	3	1			2
7	Ритмическая гимнастика	8		4		4
8	Строевые упражнения	24		12		12
9	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	36		12		24
10	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	94		42		52
	Итого по дисциплине:		12	70		126

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия, СР – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание учебного материала

2.3.1 Содержание лекционного материала

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
	Лекция –1(2ч). Тема: Ритмическая гимнастика	– Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики. – Содержание упражнений. – Составление комплексов упражнений. – Составление комплексов упражнений. – Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике. – Ритм как основа движения. Роль ритмического воспитания Основы музыкальной грамоты.	У
	Лекция–2 (2 ч) «Гимнастическая терминология».	Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития; требования, предъявляемые к терминологии; словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок; терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных	У

		упражнений и упражнений на гимнастических снарядах: особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.	
Лекция –3 (2 ч): «Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе: Структура урока, плотность урока, особенности проведения уроков для младших, средних и старших школьников; Методы организации учащихся на уроке. Малые формы занятий по гимнастике (физкультминутка, физкультпауза). Задачи внеклассной работы по гимнастике в школе. Формы самостоятельной работы школьников;	У	
Лекция –4 (2ч): «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	Особенности двигательного аппарата; характеристика группы статических упражнений; характеристика силовых перемещений по направлению и перемещению усилиям и характеру мышечной работы; динамические равновесия; Анализ техники гимнастических упражнений; методико-теоретическая основа обучения; специфика формирования умений и навыков в гимнастике; физиологические и психические процессы; методы обучения, методические приёмы и условия обучения.	У	
Лекция–5 (2ч): Планирование и учёт учебной работы по гимнастике»	Значение планирования учебной работы учителя, виды планирования, составление годового план-графика. Составление тематического плана на четверть. Методика разработки плана-конспекта урока. Формы учёта работы учителя. Формы итогового учёта.	У	
Лекция –6 (2ч.) Тема: Развитие физических качеств средствами гимнастики	1. Характеристика физических качеств 2. Методика развития силы, быстроты средствами гимнастики; 3. Методика развития гибкости, координации средствами гимнастики. 4. Виды соревнований. 5. Положение о соревнованиях. 6. Организация и проведение соревнований. 7. Правила судейства и критерии оценки упражнений.	У	

Примечание: У – устный опрос.

2.3.2. Практические занятия

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4

	Освоение основных упражнений	Упражнения без предметов Пружинистые движения, взмахи. «Волна» руками, «волна» туловищем. Равновесия. Повороты: а) переступанием; б) махом вперёд; в) махом назад; г) на носке. Прыжки: а) толчком двух; б) толчком одной; в) со сменой ног; г) махом вперёд с поворотом; д) перекидной; е) шагом; ж) скачок; з) закрытый и открытый; и) подбивной. Танцевальные шаги; а) приставные и шаги галопа; б) переменные и шаги польки; в) шаги вальса; г) русские народные; д) шаги мазурки; е) шаги латиноамериканских танцев. Упражнения с предметами Упражнения со скакалкой: а) круги скакалкой в различных плоскостях; б) переводы скакалки; в) прыжки в неподвижную скакалку; г) прыжки вращая скакалку вперёд и назад; д) прыжки с междусококом; е) прыжки с двойным вращением скакалки; ж) вращая скакалку скрестно. Упражнения с мячом: а) броски и ловля мяча одной и двумя руками; б) броски под руку и под ногу; в) броски через голову; г) броски через плечо; д) отбивы об пол тыльной стороной ладони; е) перекаты между ладоней, по предплечью, по полу. Упражнения с обручем: а) положения обруча в плоскостях, хват; б) махи и круги; в) восьмёрки; г) вращения обруча; д) перекаты обруча; е) прыжки в качающийся обруч; ж) прыжки в обруч, вращая его как скакалку	ПР., КР
	Ритмическая гимнастика	Практическое освоение понятий (строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий; управление строем: команда, приказание (распоряжения), сигналы и личный пример; правила подачи команд; форма рапорта); строевые приёмы: («Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разомкнись!», «Разойдись!», «Сомкнись!» выход из строя и возвращение в строй; расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом); ходьба (обычным и строевым шагом, приставными шагами, на носках и на пятках, на наружных и внутренних сводах стоп, перекатом с пяток на носок, в полуприседе и в приседе, с хлопками, с различными положениями прямых и согнутых рук, скрестными шагами вперёд и в сторону, спиной вперёд); бег (простой, со сгибанием ног впереди и сзади, боком (скрестными шагами), в сцеплении за руки, спиной вперёд); перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги	ПР ,КР

		в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении); передвижения (переход с шага на бег, с бега на шаг; смена ноги во время движения); упражнения на внимание (типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом с включение строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками, и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам); перестроения дроблением и сведением, разведением и слиянием); фигурная маршировка (диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлёй, по спирали); игры и эстафеты (разрабатываются кафедрой на основе школьной программы и курса подвижных игр; особенности передвижения подвижных игр на уроках гимнастики в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы).	
	Гимнастика	Практическое занятие –3 (2ч) План: ОРУ. Освоение основных положений ног, рук, туловища, движений в положении седа, лёжа на животе, на спине, команд управления, подсчёта методических указаний. Акробатика: группировка(сидя, лежа на спине, в приседе); перекаты(назад, вперед, в сторону, прогнувшись и в группировке, из различных исходных положений); кувырок вперед; Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове. Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперед из седа ноги вместе, наклон вперед из седа ноги врозь, наклон назад «мостик» Перекладина (низкая): изучение висов: вис хватом сверху; вис хватом снизу; вис разным хватом; вис скрестным хватом; вис обратным хватом; повороты в висах; вис согнувшись, правой, левой; вис прогнувшись; вис стоя; вис лежа; вис углом; вис завесом на правой (вис на подколенке); изучение упоров: упор хватом сверху, снизу, разным хватом; упор сзади; упор ноги врозь; перемахи в упорах; перехваты рук в упорах; повороты в упорах; обороты: оборот вперед в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре; оборот вперёд в упоре; подъёмы: подъём переворотом в упор махом одной толчком другой; подъём переворотом силой (ноги вместе); подъём разгибом из виса завесом (на подколенке); подъём разгибом в упор с разбега через вис согнувшись ноги врозь правой (левой); Конь-махи: Конь с ручками: упор, упор сзади, упор ноги врозь упоры на	ПР., КР

	ручках, упоры на теле, упоры на теле и ручке, маятникообразные махи: размахивания в упоре, в упор ноги врозь, упоре сзади. перемахи: из упора перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь - перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь - перемах правой (левой) вперед в упор сзади; из упора перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь, мах левой (правой)- перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой (левой) в упор ноги врозь вне - перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой вперед в упор ноги врозь,	
	Практическое занятие –4 (2ч) План: ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом: Акробатика: кувырок вперед со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; кувырок назад в стойку на голове; длинный кувырок вперед; переворот боком вправо, влево; Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой). Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперед из седа ноги вместе, наклон вперед из седа ноги врозь, наклон назад «мостик». Упражнения на гибкость на гимнастической лестнице. Акробатическая связка из 4 элементов. Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге. Выпрямиться руки вверх. Полуприсед руки назад («Старт пловца») Длинный кувырок вперед, в темпе кувырок вперед в сед ноги вместе. Кольца: висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, согнувшись вне, прогнувшись, горизонтальный вис сзади, горизонтальный вис спереди; размахивания: в висе, в висе на согнутых руках, сгибание рук махом вперед и назад, мах дугой из виса согнувшись; разгибание рук махом назад в вис, разгибание рук махом вперед в вис, в вис согнувшись и вис прогнувшись, из размахивания подъём махом назад в упор; силовые упражнения: из виса глубоким хватом подъём силой в упор, угол в упоре (держат 2 сек.), вис углом; из упора углом силой опускание вперед или назад в вис согнувшись; из виса силой вис согнувшись через согнутые или прямые руки; из виса сзади силой вис согнувшись; Брусья: изучение: упора; упора на предплечьях; упора на руках	ПР., КР

		;сгибание – разгибание рук в упоре; вис углом; вис согнувшись; ходьба на руках в упоре вперед, назад, повороты кругом; сед ноги врозь; упор углом; кувырок вперед из седа ноги врозь; из седа ноги врозь стойка на плечах - кувырок вперед сед ноги врозь; размахивание в упоре, в упоре на предплечьях, в упоре на руках; махом назад сгибание рук - махом вперед разгибание; из упора на предплечьях подъем махом назад; из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из упора на предплечьях подъем махом вперед; из упора на руках подъем махом назад; из упора на руках подъем махом вперед; из стойки на плечах кувырок вперед в упор на руках – подъем махом назад в упор – махом вперед сед ноги врозь; соскок махом вперед; соскок махом назад; соскок ноги врозь с концов жердей соскок махом вперед с поротом кругом; из седа ноги врозь перемах внутрь соскок махом назад; из седа ноги врозь силой стойка на плечах; махом назад стойка на плечах; подъем разгибом из упора на руках.	
		Практическое занятие –5 (2ч) План: ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом: Акробатика: кувырок вперед; кувырок вперед в стойку ноги врозь, кувырок вперед согнувшись, кувырок вперед со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; кувырок назад в стойку на голове; кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперед; переворот боком вправо Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад, фронтальное равновесие на правой и на левой. Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперед из седа ноги вместе, наклон вперед из седа ноги врозь, наклон назад «мостик» Учебная комбинация (акробатическая) из 8-12 элементов. Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге. Выпрямиться руки вверх. Полуприсед руки назад («Старт пловца») Длинный кувырок вперед, в темпе кувырок вперед в сед ноги вместе. Наклон вперед Д-3 сек. Перекатом назад стойка на лопатках Д-3 сек. Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед. Переворот в сторону (колесо). Приставляя ногу в О.С. Перекадина (низкая): обороты: оборот вперед в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре ноги	ПР., КР

		врозь; оборот назад в упоре; оборот вперёд в упоре; подъёмы: подъём переворотом в упор махом одной толчком другой; подъём переворотом силой (ноги вместе); подъём разгибом из виса завесом (на подколенке); подъём разгибом в упор с разбега через вис согнувшись; ноги врозь правой (левой); спады: из упора ноги врозь спад в вис согнувшись; из упора сзади спад в вис согнувшись; из упора спад в вис согнувшись; спад-подъём разгибом; соскоки: махом назад из упора; из упора ноги врозь перемахом правой (левой) соскок с поворотом; махом вперёд из упора сзади; вперёд из упора присев; соскок дугой. Учебная комбинация: подъём переворотом в упор, перемах правой в упор ноги врозь, оборот вперёд в упоре ноги врозь, перехват правой в хват снизу, поворот направо с перемахом левой в упор, Конь-махи: (Конь с ручками) перемахи: из упора перемах правой (левой) вперёд в упор ноги врозь - перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой (левой) вперёд в упор ноги врозь - перемах правой (левой) вперёд в упор сзади; из упора перемах правой (левой) вперёд в упор ноги врозь, мах левой (правой)- перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой (левой) в упор ноги врозь вне - перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой вперёд в упор ноги врозь, Круговые перемахи: мах левой – перемах правой под левой назад в упор (круг правой); круг левой; круг правой влево; круг левой вправо; из упора на ручках перемах правой в упор ноги врозь на одной ручке, поворот в упор ноги врозь левой (перемах с поворотом кругом в упор ноги врозь левой); соскоки: из упора ноги врозь правой, перемах левой с поворотом направо в соскок левым боком к коню; соскок углом из упора вне на левой ручке ; Учебная комбинация: перемах правой, перемах правой назад, перемах левой , перемах левой назад, круг правой, перемах правой в упор ноги врозь вне, перемах правой назад, перемах левой в упор ноги врозь вне, поворот налево кругом с переходом в упор на тело коня, перемах правой, перемахом левой соскок с поворотом направо.	
--	--	--	--

2 Семестр

Правила судейства гимнастических упражнений.

Строевые упражнения.

Прыжки опорные через «козла» и «коня»

Брусья. (параллельные) Освоение комбинаций

Брусья. (разновысокие) Освоение комбинаций

Перекладина. Освоение комбинаций

Бревно. Освоение комбинаций

Методика разработки частей конспекта урока.

Методика разработки четвертного плана.

Комплексы гимнастических упражнений для проведения общеразвивающих упражнений, для коррекционной гимнастики, для развития гибкости и силы.

	Гимнастика	Практическое занятие –1 (2 ч) План: Проведение строевых упражнений. Проведение перестроений в движении. Проведение различными способами размыкания в строю. Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов. ОРУ раздельным способом. ОРУ в движении. Проведение ОРУ у опоры. Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперед ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперед. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.). Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.) Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.) Длинный кувырок вперед в комбинации с кувырками в группировке. Кувырок назад через плечо. Кувырок со стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках. «Мост» наклоном назад. «Мост» опусканием вперед со стойки на руках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Акробатические упражнения: Наклон сидя Шпагат. Подъём с мостика на ноги с помощью. Два переворота в сторону слитно. Рондат – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперед (юн). Подъём разгибом с головы. Переворот вперед. Переворот назад (ознакомление). Сальто вперед в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление). Конь-махи Подготовительные упражнения Размахивание в упоре и разноимённые перемахи Перемахи двумя вперед и назад Круг правой влево Круг левой вправо	ПР., КР
--	------------	---	---------

	Круг правой вправо Круг левой влево Скрестный перемах влево (скрещение влево) Скрестный перемах вправо (скрещение вправо) Скрещения после одноименного перемаха. Соскоки боком из упора вне и после перемахов Перекладина Подготовительные упражнения: Силой подъем переворотом в упор. Из упора переворотом вперед опускание в вис. Из упора спад в вис через согнутые руки в вис. Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь. Из виса стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). С прыжка виса углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). Подъем разгибом с разбега. Подъем разгибом из виса углом. Соскок дугой из упора (низкая перекладина). Оборот назад в упоре Оборот назад в упоре – соскок дугой. Бревно: Подготовительные упражнения: Наскок в упор присев. Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой) с разбега. Наскок в упор ноги врозь. Поворот кругом махом вперед. Поворот кругом махом назад. После танцевальных шагов поворот кругом на правой, левая согнутая. Прыжки шагом с правой на левую ногу. Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг. Комбинация из трех разных прыжков. Соскок: прогнувшись, вперед, в сторону толчком с двух, с одной. Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	
	Практическое занятие –2 (2ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт в строю. Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!»,	ПР., КР

	Повороты на месте и в движении. Перестроение в движении Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием. Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлём открытой и закрытой. Перестроение в колонну по два в движении Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлём». Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами». Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов ОРУ раздельным способом ОРУ в движении Проведение ОРУ у опоры Перестроение захождением плечами в отделениях. Размыкание дугами. Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперед ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперед. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.). Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лежа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.) Кольца Подготовительные упражнения Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный сзади и спереди. Махом вперед вис прогнувшись. Махом назад выкрут вперед. Упоры: упор, махи в упоре, упор углом. Из упора углом опускание переворотом вперед согнувшись в вис согнувшись. Из упора углом мах назад – махом вперед спад в вис согнувшись. Из вися глубоким хватом подъём силой в упор. Из упора углом оборот вперед в упор. Из размахивания махом вперед соскок переворотом назад ноги врозь. Из вися согнувшись соскок выкрутом назад. Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через козла. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжок согнувшись через коня в ширину. Прыжок боком через коня в ширину. Прыжок ноги врозь с поворотом кругом. Прыжок согнув ноги с поворотом кругом. Брусья Подготовительные упражнения: Подъём махом назад из упора на руках. Подъём махом вперед из упора на руках.	
--	---	--

	Махи в висе. С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись. Подъем разгибом в упор на концах брусьев в упор. Переворот вперед и переворот назад со стойки на плечах. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперед в упор на руках – подъем махом назад. Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах. Соскоки махом назад. Соскоки махом назад с поворотом кругом. Соскок махом вперед. Соскок махом вперед с поворотом кругом. Соскок боком. Брусья р\в Подготовительные упражнения: Из вися на в\ж перемахи ногами через н\ж. Из вися на в\ж перемахи согнутыми ногами через н\ж. Из упора стоя на н\ж правым (левым) боком перемахи ногами через в\ж впереди назад. Из вися на в\ж лицом вовнутрь перемах согнув ноги в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре. Вис прогнувшись на н\ж с опорой носками на в\ж и подъём переворотом в упор на н\ж. Из упора ноги врозь правой (левой) спал в вис на подколенке – подъем разгибом в упор с перехватом в вис лежа ноги врозь хватом за в\ж. Из вися присев на н\ж подъем переворотом в упор на в\ж. Из вися лёжа на н\ж подъем разгибом на в\ж. Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж. Из упора на в\ж опускание переворотом вперед в вис лежа на н\ж. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на н\ж. Из упора сидя сзади на н\ж перемахом назад соскок углом назад. Из упора стоя на одной на н\ж махом назад правой (левой) соскок махом назад с опорой рукой на н\ж. Из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом.	
	Практическое занятие –3 (2ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт в строю. Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении. Перестроение в движении Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием. Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлей	ПР., КР

	открытой и закрытой. Перестроение в колонну по два в движении Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлём». Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами». Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов ОРУ раздельным способом ОРУ в движении Проведение ОРУ у опоры Перестроение захождением плечами в отделениях. Размыкание дугами. Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперед ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперед. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.). Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.) Конь-махи Подготовительные упражнения Размахивание в упоре и разноимённые перемахи Перемахи двумя вперед и назад Круг правой влево Круг левой вправо Круг правой вправо Круг левой влево Скрестный перемах влево (скрещение влево) Скрестный перемах вправо (скрещение вправо) Скрещения после одноименного перемаха. Соскоки боком из упора вне и после перемахов Перекладина Подготовительные упражнения: Силой подъем переворотом в упор. Из упора переворотом вперед опускание в вис. Из упора спад в вис через согнутые руки в вис. Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь. Из вися стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). С прыжка вися углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). Подъем разгибом с разбега. Подъем разгибом из вися углом. Соскок дугой из упора (низкая перекладина). Оборот назад в упоре Оборот назад в упоре – соскок дугой. Бревно: Подготовительные упражнения: Наскок в упор присев. Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой	
--	---	--

	(левой)с разбега. Наскок в упор ноги врозь. Поворот кругом махом вперед. Поворот кругом махом назад. После танцевальных шагов поворот кругом на правой, левая согнутая. Прыжки шагом с правой на левую ногу. Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг. Комбинация из трёх разных прыжков. Соскок: прогнувшись, вперед, в сторону толчком с двух, с одной. Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	
	Практическое занятие –4 (2ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт в строю. Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении. Перестроение в движении Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием. Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлей открытой и закрытой. Перестроение в колонну по два в движении Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлём». Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами». Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов ОРУ раздельным способом ОРУ в движении Проведение ОРУ у опоры Перестроение захождением плечами в отделениях. Размыкание дугами. Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперед ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперед. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.). Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.) Кольца	ПР ,КР

	Подготовительные упражнения Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный сзади и спереди. Махом вперед вис прогнувшись. Махом назад выкрут вперед. Упоры: упор, махи в упоре, упор углом. Из упора углом опускание переворотом вперед согнувшись в вис согнувшись. Из упора углом мах назад – махом вперед спад в вис согнувшись. Из вися глубоким хватом подъем силой в упор. Из упора углом оборот вперед в упор. Из размахивания махом вперед соскок переворотом назад ноги врозь. Из вися согнувшись соскок выкрутом назад. Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через козла. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжок согнувшись через коня в ширину. Прыжок боком через коня в ширину. Прыжок ноги врозь с поворотом кругом. Прыжок согнув ноги с поворотом кругом. Брусь Подготовительные упражнения: Подъем махом назад из упора на руках. Подъем махом вперед из упора на руках. Махи в вися. С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись. Подъем разгибом в упор на концах брусьев в упор. Переворот вперед и переворот назад со стойки на плечах. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперед в упор на руках – подъем махом назад. Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах. Соскоки махом назад. Соскоки махом назад с поворотом кругом. Соскок махом вперед. Соскок махом вперед с поворотом кругом. Соскок боком. Брусья р\в Подготовительные упражнения: Из вися на в\ж перемахи ногами через н\ж. Из вися на в\ж перемахи согнутыми ногами через н\ж. Из упора стоя на н\ж правым (левым) боком перемахи ногами через в\ж впереди назад. Из вися на в\ж лицом вовнутрь перемах согнув ноги в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре. Вис прогнувшись на н\ж с опорой носками на в\ж и подъем переворотом в упор на н\ж. Из упора ноги врозь правой (левой) спал в вис на подколенке – подъем разгибом в упор с перехватом в вис лёжа ноги врозь хватом за в\ж. Из вися присев на н\ж подъем переворотом в упор на в\ж.	
--	---	--

	Из виса лёжа на н\ж подъем разгибом на в\ж. Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж. Из упора на в\ж опускание переворотом вперед в вис лёжа на н\ж. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на н\ж. Из упора сидя сзади на н\ж перемахом назад соскок углом назад. Из упора стоя на одной на н\ж махом назад правой (левой) соскок махом назад с опорой рукой на н\ж. Из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом.	
	Практическое занятие –5 (2ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт в строю. Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении. Перестроение в движении Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием. Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлей открытой и закрытой. Перестроение в колонну по два в движении Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлём». Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами». Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов ОРУ раздельным способом ОРУ в движении Проведение ОРУ у опоры Перестроение захождением плечами в отделениях. Размыкание дугами. Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперед ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперед. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.). Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.) Конь-махи Подготовительные упражнения Размахивание в упоре и разноимённые перемахи Перемахи двумя вперед и назад Круг правой влево Круг левой вправо	ПР., КР

	Круг правой вправо Круг левой влево Скрестный перемах влево (скрещение влево) Скрестный перемах вправо (скрещение вправо) Скрещения после одноименного перемаха. Соскоки боком из упора вне и после перемахов Конь-махи. Зачётная комбинация для сдачи модуля С прыжка перемах правой Мах левой Перемах правой назад Перемах левой Скрестный перемах вправо Мах левой Перемах правой назад Перемах левой Махом правой соскок с поворотом налево. Перекладина Подготовительные упражнения: Силой подъем переворотом в упор. Из упора переворотом вперед опускание в вис. Из упора спад в вис через согнутые руки в вис. Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь. Из вися стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). С прыжка вися углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). Подъем разгибом с разбега. Подъем разгибом из вися углом. Соскок дугой из упора (низкая перекладина). Оборот назад в упоре Оборот назад в упоре – соскок дугой. Бревно: Подготовительные упражнения: Наскок в упор присев. Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой) с разбега. Наскок в упор ноги врозь. Поворот кругом махом вперед. Поворот кругом махом назад. После танцевальных шагов поворот кругом на правой, левая согнутая. Прыжки шагом с правой на левую ногу. Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг. Комбинация из трёх разных прыжков. Соскок: прогнувшись, вперед, в сторону толчком с двух, с одной. Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	
--	--	--

		Практическое занятие –6 (2ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт в строю. Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении. Перестроение в движении Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием. Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлей открытой и закрытой. Перестроение в колонну по два в движении Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлём». Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами». Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов ОРУ раздельным способом ОРУ в движении Проведение ОРУ у опоры Перестроение захождением плечами в отделениях. Размыкание дугами. Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперед ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперед. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.). Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.) Кольца Подготовительные упражнения Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный сзади и спереди. Махом вперед вис прогнувшись. Махом назад выкрут вперед. Упоры: упор, махи в упоре, упор углом. Из упора углом опускание переворотом вперед согнувшись в вис согнувшись. Из упора углом мах назад – махом вперед спад в вис согнувшись. Из вися глубоким хватом подъём силой в упор. Из упора углом оборот вперед в упор. Из размахивания махом вперед соскок переворотом назад ноги врозь. Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.	ПР., КР
--	--	---	---------

	Кольца. Зачетная комбинация для сдачи модуля: Из размахивания в висе. Махом назад выкрут вперед вис согнувшись. Вис прогнувшись. Вис согнувшись. Мах назад. Махом вперед соскок переворотом. Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через козла. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжок согнувшись через коня в ширину. Прыжок боком через коня в ширину. Прыжок ноги врозь с поворотом кругом. Прыжок согнув ноги с поворотом кругом. Брусья Подготовительные упражнения: Подъем махом назад из упора на руках. Подъем махом вперед из упора на руках. Махи в висе. С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись. Подъем разгибом в упор на концах брусьев в упор. Переворот вперед и переворот назад со стойки на плечах. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперед в упор на руках – подъем махом назад. Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах. Соскоки махом назад. Соскоки махом назад с поворотом кругом. Соскок махом вперед. Соскок махом вперед с поворотом кругом. Соскок боком. Брусья р\в Подготовительные упражнения: Из вися на в\ж перемахи ногами через н\ж. Из вися на в\ж перемахи согнутыми ногами через н\ж. Из упора стоя на н\ж правым (левым) боком перемахи ногами через в\ж впереди назад. Из вися на в\ж лицом вовнутрь перемах согнув ноги в вис лежа на н\ж и поворот в сед на бедре. Вис прогнувшись на н\ж с опорой носками на в\ж и подъем переворотом в упор на н\ж. Из упора ноги врозь правой (левой) спал в вис на подколенке – подъем разгибом в упор с перехватом в вис лежа ноги врозь хватом за в\ж. Из вися присев на н\ж подъем переворотом в упор на в\ж. Из вися лежа на н\ж подъем разгибом на в\ж. Из упора на в\ж спад в вис лежа на н\ж. Из упора на в\ж опускание переворотом вперед в вис лежа на н\ж. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на н\ж. Из упора сидя сзади на н\ж перемахом назад соскок углом назад.	
--	---	--

		Из упора стоя на одной на н\ж махом назад правой (левой) соскок махом назад с опорой рукой на н\ж. Из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом.	
		Практическое занятие –7 (2ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет в строю. Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении. Перестроение в движении Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием. Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлей открытой и закрытой. Перестроение в колонну по два в движении Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлём». Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами». Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов ОРУ раздельным способом ОРУ в движении Проведение ОРУ у опоры Перестроение захождением плечами в отделениях. Размыкание дугами. Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперед ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперед. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.). Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.) Конь-махи Подготовительные упражнения Размахивание в упоре и разноимённые перемахи Перемахи двумя вперед и назад Круг правой влево Круг левой вправо Круг правой вправо Круг левой влево Скрестный перемах влево (скрещение влево) Скрестный перемах вправо (скрещение вправо) Скрещения после одноименного перемаха. Соскоки боком из упора вне и после перемахов Конь-махи.	ПР., КР

	Зачётная комбинация для сдачи модуля С прыжка перемах правой Мах левой Перемах правой назад Перемах левой Скрестный перемах вправо Мах левой Перемах правой назад Перемах левой Махом правой соскок с поворотом налево. Перекладина Подготовительные упражнения: Силой подъем переворотом в упор. Из упора переворотом вперед опускание в вис. Из упора спад в вис через согнутые руки в вис. Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь. Из виса стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). С прыжка виса углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). Подъем разгибом с разбега. Подъем разгибом из виса углом. Подъем разгибом из размахивания в висе. Размахивания в висе. Размахивание в висе разным хватом. Соскок махом назад. Соскок махом назад с поворотом кругом. Соскок махом вперед. Махом вперед поворот кругом в вис разным хватом – махом назад перехват в хват сверху - мах вперед – махом назад соскок. Из размахивания в висе махом назад перехват в скрестный хват – махом вперед поворот кругом в вис разным хватом – мах вперед – махом назад перехват в хват сверху – махом вперед соскок. Из размахивания в висе разным хватом махом вперед поворот плечом назад в вис – соскок махом вперед. Соскок дугой из упора (низкая перекладина). Оборот назад в упоре Оборот назад в упоре – соскок дугой. Бревно: Подготовительные упражнения: Наскок в упор присев. Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой)с разбега. Наскок в упор ноги врозь. Поворот кругом махом вперед. Поворот кругом махом назад. После танцевальных шагов поворот кругом на правой, левая согнутая. Прыжки шагом с правой на левую ногу.	
--	--	--

		Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг. Комбинация из трех разных прыжков. Соскок: прогнувшись, вперед, в сторону толчком с двух, с одной. Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	
		Практическое занятие –8 (2 ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов ОРУ раздельным способом ОРУ в движении Проведение ОРУ с поворотами Проведение ОРУ у опоры Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики. Разбор школьной программы по гимнастике. Учебно-методическая практика по проведению занятий Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперед (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.) Длинный кувырок вперед в комбинации с кувырками в группировке. Кувырок назад через плечо. Кувырок со стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках. «Мост» наклоном назад. «Мост» опусканием вперед со стойки на руках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Кольца Подготовительные упражнения Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный сзади и спереди. Махом вперед вис прогнувшись. Махом назад выкрут вперед. Упоры: упор, махи в упоре, упор углом. Из упора углом опускание переворотом вперед согнувшись в вис согнувшись. Из упора углом мах назад – махом вперед спад в вис согнувшись. Из вися глубоким хватом подъем силой в упор. Из упора углом оборот вперед в упор. Из размахивания махом вперед соскок переворотом назад ноги врозь. Из вися согнувшись соскок выкрутом назад Кольца. Зачетная комбинация для сдачи модуля: Из размахивания в вися. Махом назад выкрут вперед вис согнувшись. Вис прогнувшись.	ПР КР

	Вис согнувшись. Мах назад. Махом вперед соскок переворотом. Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через козла. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Прыжок согнувшись через коня в ширину. Прыжок боком через коня в ширину. Прыжок ноги врозь с поворотом кругом. Прыжок согнув ноги с поворотом кругом. Брусья Подготовительные упражнения: Подъем махом назад из упора на руках. Подъем махом вперед из упора на руках. Махи в висе. С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись. Подъем разгибом в упор на концах брусьев в упор. Переворот вперед и переворот назад со стойки на плечах. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперед в упор на руках – подъем махом назад. Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах. Соскоки махом назад. Соскоки махом назад с поворотом кругом. Соскок махом вперед. Соскок махом вперед с поворотом кругом. Соскок боком. Брусья Зачётная комбинация для сдачи модуля Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад Мах вперед угол в упоре (держат 2 сек) Силой согнувшись стойка на плечах (Д-2 сек.) Выпрямляя руки, упор и мах вперед. Махом назад соскок. Брусья р\в Подготовительные упражнения: Из вися на в\ж перемахи ногами через н\ж. Из вися на в\ж перемахи согнутыми ногами через н\ж. Из упора стоя на н\ж правым (левым) боком перемахи ногами через в\ж впереди назад. Из вися на в\ж лицом вовнутрь перемах согнув ноги в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре. Вис прогнувшись на н\ж с опорой носками на в\ж и подъём переворотом в упор на н\ж. Из упора ноги врозь правой (левой) спал в вис на подколенке – подъем разгибом в упор с перехватом в вис лёжа ноги врозь хватом за в\ж. Из вися присев на н\ж подъем переворотом в упор на в\ж. Из вися лёжа на н\ж подъем разгибом на в\ж. Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж. Из упора на в\ж опускание переворотом вперед в вис лёжа на н\ж. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на н\ж.	
--	---	--

	Из упора сидя сзади на н\ж перемахом назад соскок углом назад. Из упора стоя на одной на н\ж махом назад правой (левой) соскок махом назад с опорой рукой на н\ж. Из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом. Брусья р/в Зачётная комбинация для сдачи модуля: Из виса снаружи наскок в упор Перемах правой в упор верхом Перемах правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж. Спад в вис лёжа н\ж и поворот в сед на бедре, ; руки: одна хватом за в\ж, другая в сторону. Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись.	
	Практическое занятие –9 (2ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов ОРУ раздельным способом ОРУ в движении Проведение ОРУ с поворотами Проведение ОРУ у опоры Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики. Разбор школьной программы по гимнастике. Учебно-методическая практика по проведению занятий Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.) Длинный кувырок вперед в комбинации с кувырками в группировке. Кувырок назад через плечо. Кувырок со стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках. «Мост» наклоном назад. «Мост» опусканием вперед со стойки на руках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Конь-махи Подготовительные упражнения Размахивание в упоре и разноимённые перемахи Перемахи двумя вперед и назад Круг правой влево Круг левой вправо Круг правой вправо Круг левой влево Скрестный перемах влево (скрещение влево) Скрестный перемах вправо (скрещение вправо) Скрещения после одноименного перемаха. Соскоки боком из упора вне и после перемахов Конь-махи.	ПР КР

	Зачётная комбинация для сдачи модуля С прыжка перемах правой Мах левой Перемах правой назад Перемах левой Скрестный перемах вправо Мах левой Перемах правой назад Перемах левой Махом правой соскок с поворотом налево. Перекладина Подготовительные упражнения: Силой подъем переворотом в упор. Из упора переворотом вперед опускание в вис. Из упора спад в вис через согнутые руки в вис. Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь. Из виса стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). С прыжка виса углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). Подъем разгибом с разбега. Подъем разгибом из виса углом. Соскок дугой из упора (низкая перекладина). Оборот назад в упоре Оборот назад в упоре – соскок дугой. Перекладина. Зачётная комбинация для сдачи модуля: Из виса стоя с разбега подъем разгибом правой (левой) в упор ноги врозь. Перехват в хват снизу оборот вперед. Поворот налево с перемахом правой назад в упор. Отмах назад. Махом вперед оборот назад в упоре. Соскок дугой. Бревно: Подготовительные упражнения: Наскок в упор присев. Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой) с разбега. Наскок в упор ноги врозь. Поворот кругом махом вперед. Поворот кругом махом назад. После танцевальных шагов поворот кругом на правой, левая согнутая. Прыжки шагом с правой на левую ногу. Шаг галопа. Шаг польки. Вальсовый шаг. Комбинация из трех разных прыжков. Соскок: прогнувшись, вперед, в сторону толчком с двух, с одной.	
--	--	--

		Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	
		Практическое занятие –25 (2 ч) План: Зачётная комбинация - ИТОГОВАЯ О.с. Шагом вперед равновесие на одной ноге. Выпрямиться руки вверх. Полуприсед с наклоном вперед руки назад - в стороны («Старт пловца») Прыжок вверх прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед, Подъем разгибом с опорой головой и руками, (девушки - «шпагат») Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 сек. (девушки - «мостик») Силой, прогнувшись, опускание в упор лежа, Упор присев, Встать на одну ногу, другая вперед. Два переворота в сторону («колесо»). Приставляя ногу в О.С. Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат». Экзаменационные комбинации составляются самостоятельно студентами из фонда освоенных гимнастических элементов и связок. В комбинации должно быть не менее 6-8 элементов. Исполнение комбинации совершенствуются для сдачи экзамена. Конь-махи. Зачётная комбинация - итоговая С прыжка перемах правой. Круг правой влево Перемах правой. Мах левой. Перемах правой назад. Перемах левой. Скрестный перемах правой. Перемах левой вне. Круговым вращением вправо - соскок ноги вместе с поворотом направо. Экзаменационные комбинации составляются самостоятельно студентами из фонда освоенных гимнастических элементов и связок. В комбинации должно быть не менее 6-8 элементов. Исполнение комбинации совершенствуются для сдачи экзамена. Кольца. Зачётная комбинация – итоговая: Из вися глубокий хватом Силой подъем в упор Угол (держат 2 сек.) Переворотом вперед опускание в вис согнувшись	ПР КР

	Махом назад выкрут вперед вис согнувшись. Вис прогнувшись. Вис согнувшись Соскок, выкрутом назад. Экзаменационная комбинация составляются самостоятельно студентами из фонда освоенных гимнастических элементов и связок. В комбинации должно быть не менее 6 элементов. Исполнение комбинации совершенствуются для сдачи экзамена. Опорный прыжок Зачётные прыжки: Прыжок ноги врозь через коня (высота 125 см. ЮН.) Прыжок ноги врозь через коня в ширину (высота 120 см. ДЕВ Брусья Зачётная комбинация (итоговая). Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад Мах вперед Махом назад стойка на плечах (Д-2 сек.) Переворот вперед прогнувшись в упор на руках Подъем махом назад Махом вперед соскок с поворотом кругом Экзаменационная комбинация составляются самостоятельно студентами из фонда освоенных гимнастических элементов и связок. В комбинации должно быть не менее 6 элементов. Исполнение комбинации совершенствуются для сдачи экзамена. Перекладина Зачётная комбинация – итоговая: Из размахивания в висе подъём разгибом в упор Отмах назад в упоре Махом вперед оборот назад в упоре Мах дугой Соскок махом назад Экзаменационные комбинации составляются самостоятельно студентами из фонда освоенных гимнастических элементов и связок. В комбинации должно быть не менее 5 элементов. Исполнение комбинации совершенствуются для сдачи экзамена. Бревно Зачётная комбинация итоговая: Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. Махом назад упор лёжа на согнутых руках. Выпрямляя руки, упор лёжа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди. Стойка на носках, руки вверх–кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в сторону–книзу. Выпрямляясь, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках	
--	---	--

	кругом, руки дугами через стороны вниз. Шаг полки с правой, шаг полки с левой. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна. Экзаменационные комбинации составляются самостоятельно студентами из фонда освоенных гимнастических элементов и связок. В комбинации должно быть не менее 6 основных элементов. Исполнение комбинации совершенствуются для сдачи экзамена Брусья р/в Зачётная комбинация (итоговая): Из виса снаружи наскок в упор с мостика. Перемахом правой, в упор верхом Перехват правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н\ж. Сгибая левую, вис присев на левой. Махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж. Спад в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом за в\ж друга в сторону. Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись. Экзаменационные комбинации составляются самостоятельно студентами из фонда освоенных гимнастических элементов и связок. В комбинации должно быть не менее 6 основных элементов. Исполнение комбинации совершенствуются для сдачи экзамена ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Переползание: на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по пластунски, отползание в сторону. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, гимнастической лестнице, горизонтальной и наклонной, по верхней стороне, в простых и смешанных упорах и по нижней стороне в простых и смешанных висах; перелезание и пролезание. Лазание по канату в два приёма. Завязывание каната «стоя», «петлёй», «восьмёркой». Перелезание с одного каната на другой. Лазание по канату на руках без помощи ног (м).	
--	---	--

2.3.3. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4. Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3. Образовательные технологии

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и

внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№ лекции	Тема лекции	Виды применяемых образовательных технологий
1.	Лекция –1(2ч). Тема: Ритмическая гимнастика	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология.
2.	Лекция–2 (2 ч) «Гимнастическая терминология».	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Деятельностное обучение.
3.	Лекция –3 (2 ч): «Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Деятельностное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение
4.	Лекция –4 (2ч): «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Деятельностное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение
5.	Лекция–5 (2ч): Планирование и учёт учебной работы по гимнастике»	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Концентрированное обучение
6.	Лекция –6 (2ч.) Тема: Развитие физических качеств средствами гимнастики	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№ занят	Тема занятия	Применяемые технологии
---------	--------------	------------------------

ия		
1.	Лекция –1 Виды гимнастики	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.
2.	Лекция –2. Средства гимнастики	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.
3.	Лекция –3 Методические особенности гимнастики.	Семинар в форме круглого стола. *
4.	Лекция –4. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.
5.	Лекция –5 : Терминология упражнений на гимнастических снарядах	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.
6.	Лекция –6. . Организация и содержание занятий гимнастикой в школе	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.

3.3. Образовательные технологии при проведении практических занятий

1.	Практическое занятие –1 Практические занятия освоения элементов и связок гимнастических упражнений	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений
2.	Практическое занятие –2 Практические занятия освоения элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений
3.	Практическое занятие –3 Практические занятия освоения элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений
4.	Практическое занятие –4 Практические занятия освоения элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений
5.	Практическое занятие –5 Практические занятия освоения элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений
6.	Практическое занятие –6 Практические занятия освоения элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений

7.	Практическое занятие –7 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений
8.	Практическое занятие –8 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений
9.	Практическое занятие –9 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений
10.	Практическое занятие –10 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений
11.	Практ. занятий - 70	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений. Зачёт по выполнению комбинаций упражнений на спортивных снарядах в т. ч. интерактивное обучение*
12.		Итого:

5.1. Основная литература:

13. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03188-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836
14. Корольков, А. Н. Методика обучения физической культуре. Гольф : учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 113 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06215-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B158AB90-B6D9-49A1-8E32-0F73FABV62B9
15. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>
16. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 280 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04167-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/BBA3522B-67EF-4362-A029-C0870632584A
17. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учебник / П. К. Петров. — 2-е изд. исправ. и доп. — М. : ВЛАДОС, 2014. — 448 с. — ISBN 978-5-691-02011-7. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>.
18. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П.Власова. — Омск : Издательство СибГУФК, 2013. — 187 с.: — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274891>.
19. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила

соревнований[Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. – М. : МПГУ; Издательство «Прометей», 2013. – 170 с. – ISBN 978-5-7042-2494-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143>.

20. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов. Учебно-методический комплекс – М.: Российский университет дружбы народов , 2012.URL: <http://old.biblioclub.ru/book>

5.2. Дополнительная литература:

1. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учебник / П. К. Петров. – 2-е изд. исправ. и доп. – М. : ВЛАДОС, 2014. – 448 с. – ISBN 978-5-691-02011-7. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>.

2. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 187 с.: – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274891>.

3. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований[Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. – М. : МПГУ; Издательство «Прометей», 2013. – 170 с. – ISBN 978-5-7042-2494-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143>.

4. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов. Учебно-методический комплекс – М.: Российский университет дружбы народов , 2012.URL: <http://old.biblioclub.ru/book>