



1920

Министерство образования и науки Российской Федерации  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет» в г.  
Славянске-на-Кубани  
Факультет педагогики, психологии и физической культуры  
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

  
Евдокимов А.А.

«15» июня 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ**

Направление подготовки:	44.03.05. Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Физическая культура Основы безопасности жизнедеятельности
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар  
2020

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика гимнастики» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05. Педагогическое образование, утверждённому приказом Министерства образования и науки 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.03.2018 г. № 50362

Программу составил:



А.С. Соколов, канд. пед. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Б1.О.06.11 «Теория и методика гимнастики» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол от «01» июня 2020 г. № 10

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



Лукьяненко М. А.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.06.11 «Теория и методика гимнастики» утверждена на заседании учебно-методического совета филиала

протокол от «01» июня 2020 г. № 10 Заведующий кафедрой (выпускающей) профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



Лукьяненко М.А.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.05 «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол от «01» июня 2020 г. № 10

Заведующий кафедрой (выпускающей) профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



Лукьяненко М.А.

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол от «11» июня 2020 г. №8



Председатель УМС филиала Поздняков С. А.

Рецензент:

Катаева Нина Вениаминовна,  
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф.  
Маргелова г. Славянска-на-Кубани



## Оглавление

1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цели освоения дисциплин.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	5
2. Структура и содержание дисциплины.....	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	6
2.2 Структура дисциплины.....	7
2.3 Содержание учебного материала.....	7
2.3.1 Содержание лекционного материала.....	7
2.3.2 Лабораторные занятия.....	8
2.3.3 Практические занятия.....	37
2.3.4 Тематика курсовых работ.....	37
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	39
2.4.1 Темы самостоятельных занятий.....	39
3. Образовательные технологии.....	39
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	40
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	40
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	40
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	40
4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса.....	41
4.1.2 Примерные тестовые задания.....	43
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы обучающихся.....	45
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	46
4.3 Вопросы к экзамену.....	48
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	48
5.1 Основная литература.....	49
5.2 Дополнительная литература.....	49
5.3 Периодические издания.....	49
6. Перечень ресурсов информационных технологий, сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	50
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	52
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплины.....	53
8.1 Перечень информационных технологий.....	53
8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.....	53
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	53

### 1. Цель и задачи дисциплины

## 1.1 Цель освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика гимнастики» 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

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» к вариативной части блока 1. Дисциплины (модули) для используют в системе профессиональной подготовки бакалавров для освоения профилирующих дисциплин 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 компетенции	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
	ПК–1	Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	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	теоретическими знаниями по темам: «Введение в предмет», «Гимнастическая терминология», «Урок гимнастики», «Общие основы техники гимнастических упражнений», «Методику обучения гимнастическим упражнениям»; организацией и проведения индивидуальных и групповых занятий с лицами разного пола, возраста и уровня подготовленности ; проведением занятий образовательно-развивающих и оздоровительных видов гимнастики; обеспечением безопасности на занятиях; организацией и проведения соревнований по гимнастике; планированием занятий по гимнастике; организацией гимнастических

					выступлений; теоретическими и практическими умениями и навыками
--	--	--	--	--	---

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)
			2
<b>Контактная работа, в том числе:</b>			
<b>Аудиторная работа (всего):</b>		<b>58</b>	
Занятия лекционного типа		8	8
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		50	50
Лабораторные занятия			
<b>Иная контактная работа</b>			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		6	6
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа в том числе:</b>			
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		<b>44</b>	44
Выполнение индивидуальных заданий			
Подготовка к текущему контролю			
<b>Контроль:</b>			
Подготовка к экзамену		35,7	35,7
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>час.</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>64,3</b>	<b>64,3</b>
	<b>зач. ед.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

### 2.2 Структура дисциплины

## 2 семестр

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Гимнастическая терминология	16	2		12	2	-
2	Строевые упражнения	16	2		12	2	
3	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	16	2		12	2	
4	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения Организация и содержание занятий гимнастикой в школе	18	2		14	2	
<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>		<b>66</b>	<b>8</b>		<b>50</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
Контроль самостоятельной работы (КСР)		6,0					6,0
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	-	-	-	-	0,3
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)		35,7					35,7
<b>Общая трудоёмкость по дисциплине</b>		<b>108</b>	<b>8</b>		<b>50</b>	<b>8</b>	<b>42</b>

### 2.3 Содержание учебного материала

#### 2.3.1 Содержание лекционного материала

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	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 упражнений и упражнений на гимнастических снарядах: особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.	У,П
2.	Строевые упражнения	Терминология команд. Строевые упражнения на месте. Строевые упражнения в ходьбе. Перестроения на месте. Перестроения в движении. Фигурная ходьба.	У,П
3.	Обще развивающие, подводящие и подготовительные	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.	У,П

	ые упражнения	Малые формы занятий по гимнастике (физкультминутка, физкультпауза). Задачи внеклассной работы по гимнастике в школе. Формы самостоятельной работы школьников;	
4.	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе. Развитие физических качеств средствами гимнастики	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. Характеристика физических качеств Методика развития силы, быстроты средствами гимнастики; Методика развития гибкости, координации средствами гимнастики. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Правила судейства и критерии оценки упражнений	У,П

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

### 2.3.2 Содержание лабораторных занятий

1. Правила судейства гимнастических упражнений.
2. Строевые упражнения.
3. Прыжки опорные через «козла» и «коня»
4. Брусья. (параллельные) Освоение комбинаций
5. Брусья. (разновысокие) Освоение комбинаций
6. Перекладина. Освоение комбинаций
7. Бревно. Освоение комбинаций
8. Методика разработки частей конспекта урока.
9. Методика разработки четвертного плана.
10. Комплексы гимнастических упражнений для проведения общеразвивающих упражнений, для коррекционной гимнастики, для развития гибкости и силы.

2 семестр

	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	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	ПР, КР

	<p>открытый; и) подбивной.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения с предметами</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения с обручем: а) положения обруча в плоскостях, хваты; 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</p>	
2.	<p>Практическое освоение понятий (строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий;</p> <p>управление строем: команда, приказания (распоряжения), сигналы и личный пример; правила подачи команд; форма рапорта);</p> <p>строевые приёмы: («Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разомкнись!», «Разойдись!», «Сомкнись!» выход из строя и возвращение в строй;</p> <p>расчёт 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);</p> <p>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);</p> <p>бег (простой, со сгибанием ног впереди и сзади, боком (скрестными шагами), в сцеплении за руки, спиной вперёд);</p> <p>перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги 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);</p> <p>передвижения (переход с шага на бег, с бега на шаг; смена ноги во время движения);</p> <p>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);</p> <p>перестроения дроблением и сведением, разведением и слиянием);</p> <p>фигурная маршрутка (диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлёй, по спирали);</p> <p>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).</p>	ПР,КР

3.	<p>Практическое занятие –3 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>ОРУ. Освоение основных положений ног, рук, туловища, движений в положении седа, лёжа на животе, на спине, команд управления, подсчёта методических указаний.</p> <p>Акробатика: группировка(сидя, лёжа на спине, в приседе); перекаты(назад, вперёд, в сторону, прогнувшись и в группировке, из различных исходных положений); кувырок вперёд;</p> <p>Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове.</p> <p>Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклон назад «мостик»</p> <p>Перекладина (низкая):</p> <p>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 лёжа; 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;</p> <p>обороты:</p> <p>оборот вперёд в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре; оборот вперёд в упоре;</p> <p>подъёмы:</p> <p>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);</p> <p>Конь-махи:</p> <p>Конь с ручками: упор, упор сзади, упор ноги врозь упоры на ручках, упоры на теле, упоры на теле и ручке, маятникообразные махи: размахивания в упоре, в упор ноги врозь, упоре сзади.</p> <p>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,</p>	ПР,КР
4.	<p>Практическое занятие –4 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом:</p> <p>Акробатика: кувырок вперёд со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; кувырок назад в стойку на голове; длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево;</p> <p>Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой).</p> <p>Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклон назад «мостик».</p> <p>Упражнения на гибкость на гимнастической лестнице.</p>	ПР,КР

	<p>Акробатическая связка из 4 элементов.  Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.  Выпрямиться руки вверх.  Полуприсед руки назад («Старт пловца»)  Длинный кувырок вперёд, в темпе кувырок впереди в сед ноги вместе.  Кольца:  висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, согнувшись вне, прогнувшись, горизонтальный вис сзади, горизонтальный вис спереди;  размахивания:  в вися, в вися на согнутых руках, сгибание рук махом вперёд и назад, мах дугой из вися согнувшись; разгибание рук махом назад в вис, разгибание рук махом вперёд в вис, в вис согнувшись и вис прогнувшись,  из размахивания подъём махом назад в упор;  силовые упражнения:  из вися глубоким хватом подъём силой в упор, угол в упоре (держать 2 сек.), вис углом; из упора углом силой опускание вперёд или назад в вис согнувшись; из вися силой вис согнувшись через согнутые или прямые руки;  из вися сзади силой вис согнувшись;  Брусья:  изучение: упора; упора на предплечьях; упора на руках ;сгибание – разгибание рук в упоре; вис углом; вис согнувшись; ходьба на руках в упоре вперёд, назад, повороты кругом; сед ноги врозь; упор углом; кувырок вперёд из седа ноги врозь; из седа ноги врозь стойка на плечах - кувырок вперёд сед ноги врозь; размахивание в упоре, в упоре на предплечьях, в упоре на руках; махом назад сгибание рук - махом вперёд разгибание; из упора на предплечьях подъём махом назад; из упора на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь; из упора на предплечьях подъём махом вперёд; из упора на руках подъём махом назад;  из упора на руках подъём махом вперёд; из стойки на плечах кувырок вперёд в упор на руках – подъём махом назад в упор – махом вперёд сед ноги врозь; соскок махом вперёд; соскок махом назад; соскок ноги врозь с концов жердей соскок махом вперёд 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; подъём разгибом из упора на руках.</p>	
5.	<p>Практическое занятие –5 (2ч)  План:  ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом:  Акробатика: кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд 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 вперёд; 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 вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклон назад «мостик»  Учебная комбинация ( акробатическая) из 8-12 элементов.  Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.</p>	ПР,КР

Выпрямиться руки вверх.  
 Полуприсед руки назад («Старт пловца»)  
 Длинный кувырок вперёд, в темпе кувырок вперёд в сед ноги вместе.  
 Наклон вперёд Д-3 с.  
 Перекатом назад стойка на лопатках Д-3 с.  
 Перекатом вперёд встать на одну ногу, другая вперёд.  
 Переворот в сторону (колесо).  
 Приставляя ногу в О.С.  
 Перекладина (низкая):  
 обороты:  
 оборот вперёд 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);  
 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.

<p>б.</p>	<p>Практическое занятие –6 (2ч)  План:  ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом:  Акробатика: кувырок вперед; кувырок вперед в стойку ноги врозь, кувырок впереди 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, влево; подъем разгибом с опорой головой, переворот вперед. переворот с поворотом кругом (рондат).  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.  Кольца:  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 подъем махом назад в упор;  выкруты:  выкрут вперед из размахивания в вис согнувшись, из виса согнувшись  выкрут назад в вис;  силовые упражнения:  из виса глубоким хватом подъем силой в упор, угол в упоре (держать 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;  соскоки: махом назад; махом вперед; выкрутом из виса согнувшись, из виса согнувшись махом назад; переворотом назад из виса прогнувшись; из размахивания соскок переворотом назад; из размахивания соскок переворотом назад ноги врозь вне; из размахивания в упоре соскок махом назад.  Учебная комбинация: размахивания в висе, махом вперед вис прогнувшись, вис согнувшись, мах назад, мах вперед, махом назад выкрут вперед в вис согнувшись, мах назад, махом вперед соскок переворотом.  Брусья: изучение: из седа ноги врозь стойка на плечах - кувырок впереди сед ноги врозь; из упора углом силой стойка на плечах – кувырок вперед в 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</p>	<p>ПР,КР</p>
-----------	--	--------------

	<p>вперёд в сед ноги врозь; из упора н предплечьях подъём махом вперёд; из упора на руках подъём махом назад; из упора на руках подъём махом вперёд; из стойки на плечах кувырок вперёд в упор на руках – подъём махом назад в упор – махом вперёд сед ноги врозь; соскок махом вперёд; соскок махом назад; соскок ноги врозь с концов жердей соскок махом вперёд 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; подъём разгибом из упора на руках;</p> <p>Опорный прыжок: толчок ногами; толчок руками; полет после толчка руками; напрыгивание на мостик и толчок ногами; с небольшого разбега напрыгивание на мостик и толчок двумя ногами; приземление; толчком двумя наскок в упор присев – соскок прогнувшись (конь или козёл в ширину высотой 120 см.); опорные прыжки (козёл или конь в длину высотой 120см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад; ноги врозь толчком руками о ближнюю часть тела коня; согнув ноги о ближнюю часть; переворотом.</p>	
7.	<p>Практическое занятие –7 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом:</p> <p>Акробатика: кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд 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 вперёд; переворот боком вправо, влево; подъем разгибом с опорой головой, переворот вперёд. переворот с поворотом кругом (рондат)</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклон назад «мостик»</p> <p>Учебная комбинация ( акробатическая) из 8-12 элементов.</p> <p>Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.</p> <p>Выпрямиться руки вверх.</p> <p>Полуприсед руки назад («Старт пловца»)</p> <p>Длинный кувырок вперёд, в темпе кувырок вперёд в сед ноги вместе.</p> <p>Наклон вперёд Д-3 сек.</p> <p>Перекатом назад стойка на лопатках Д-3 сек.</p> <p>Перекатом вперёд встать на одну ногу, другая вперёд.</p> <p>Переворот в сторону (колесо).</p> <p>Приставляя ногу в О.С.</p> <p>Перекладина (низкая):</p> <p>обороты:</p> <p>оборот вперёд в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре; оборот вперёд в упоре;</p> <p>подъёмы:</p> <p>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);</p>	ПР,КР

	<p>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, отмах назад, махом вперёд оборот назад в упор, соскок дугой (или с отмаха упор присев соскок вперёд прогнувшись). Конь-махи: 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); Скрестные перемахи: скрещение вправо (из упора ноги врозь левой, махом правой, скрестный перемах в упор правой); скрещение влево; обратное скрещение вправо из упора вне на правой ручке; обратное скрещение влево из упора вне на левой ручке; 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</p>	
8.	<p>Практическое занятие –8 (2ч) План: ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом. Акробатика:, кувырок вперёд 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 вперёд; переворот боком вправо, влево; подъем разгибом с опорой головой, переворот вперёд. переворот с поворотом кругом (рондад) Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с</p>	ПР,КР

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 вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклон назад «мостик»

Учебная комбинация (акробатическая) из 8-12 элементов.

Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.

Выпрямиться руки вверх.

Полуприсед руки назад («Старт пловца»)

Длинный кувырок вперёд, в темпе кувырок вперёд в сед ноги вместе.

Наклон вперёд Д-3 сек.

Перекатом назад стойка на лопатках Д-3 сек.

Перекатом вперёд встать на одну ногу, другая вперёд.

Переворот в сторону (колесо).

Приставляя ногу в О.С.

Кольца

выкруты: выкрут вперёд из размахивания в вис согнувшись, из вися согнувшись выкрут назад в вис;

силовые упражнения:

из вися глубоким хватом подъём силой в упор, угол в упоре (держат 2 сек.), вис углом; из упора углом силой опускание вперёд или назад в вис согнувшись; из вися силой вис согнувшись через согнутые или прямые руки; из вися сзади силой вис согнувшись;

соскоки:

махом назад; махом вперёд; выкрутом из вися согнувшись, из вися согнувшись махом назад; переворотом назад из вися прогнувшись; из размахивания соскок переворотом назад; из размахивания соскок переворотом назад ноги врозь вне; из размахивания в упоре соскок махом назад.

Учебная комбинация: размахивания в вися, махом вперёд вис прогнувшись, вис согнувшись, мах назад, мах впереди, махом назад выкрут вперёд в вис согнувшись, мах назад, махом вперёд соскок переворотом.

Брусья: подъём махом вперёд в сед ноги врозь; из упора на предплечьях подъём махом вперёд; из упора на руках подъём махом назад; из упора на руках подъём махом вперёд; из стойки на плечах кувырок вперёд в упор на руках – подъём махом назад в упор – махом вперёд сед ноги врозь; соскок махом вперёд; соскок махом назад; соскок ноги врозь с концов жердей соскок махом вперёд 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; подъём разгибом из упора на руках;

Учебная комбинация:

из размахивания в упоре на предплечьях (на руках)

подъём махом назад

махом вперёд сед ноги врозь

угол в упоре (держат 2 с.)

сед ноги врозь

силой стойка на плечах

кувырок вперёд в сед ноги врозь

перемах внутрь

мах назад

махом вперёд соскок с поворотом кругом.

Опорный прыжок: наскок в упор присев – соскок прогнувшись (конь или

	<p>козёл в ширину высотой 120 см.); опорные прыжки (козёл или конь в длину высотой 120см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад; ноги врозь толчком руками о ближнюю часть тела коня; согнув ноги о ближнюю часть; переворотом.</p>	
9.	<p>Практическое занятие –9 (2ч)  План:  ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом.  Акробатика  Учебная комбинация ( акробатическая) из 8-12 элементов.  Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.  Выпрямиться руки вверх.  Полуприсед руки назад («Старт пловца»)  Длинный кувырок вперёд, в темпе кувырок вперёд в сед ноги вместе.  Наклон вперёд Д-3 сек.  Перекатом назад стойка на лопатках Д-3 сек.  Перекатом вперёд встать на одну ногу, другая вперёд.  Переворот в сторону (колесо).  Приставляя ногу в О.С.  Перекладина (низкая)  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,  отмах назад,  махом вперёд оборот назад в упор,  соскок дугой (или с отмаха упор присев соскок вперёд прогнувшись).  Конь-махи  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);  Скрестные перемахи:  скрещивание вправо (из упора ноги врозь левой, махом правой, скрестный перемах в упор правой);  скрещивание влево; обратное скрещивание вправо из упора вне на правой ручке;  обратное скрещивание влево из упора вне на левой ручке;  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.</p>	ПР,КР
10.	<p>Практическое занятие –10 (2ч)  План:  ОРУ Комплекс упражнений отдельным способом.</p>	ПР,КР

	<p>Кольца: соскоки:  махом назад; махом вперёд; выкрутом из виса согнувшись, из виса согнувшись махом назад; переворотом назад из виса прогнувшись; из размахивания соскок переворотом назад; из размахивания соскок переворотом назад ноги врозь вне; из размахивания в упоре соскок махом назад.</p> <p>Учебная комбинация: размахивания в висе, махом вперёд вис прогнувшись, вис согнувшись, мах назад, мах вперёд, махом назад выкрут вперёд в вис согнувшись, мах назад, махом вперёд соскок переворотом.</p> <p>Брусья: Учебная комбинация:  из размахивания в упоре на предплечьях (на руках)  подъём махом назад  махом вперёд сед ноги врозь  угол в упоре (держат 2 с)  сед ноги врозь  силой стойка на плечах  кувырок вперёд в сед ноги врозь  перемах внутрь  мах назад  махом вперёд соскок с поворотом кругом.</p> <p>Опорный прыжок: наскок в упор присев – соскок прогнувшись (конь или козёл в ширину высотой 120 см.); опорные прыжки (козёл или конь в длину высотой 120см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад; ноги врозь толчком руками о ближнюю часть тела коня; согнув ноги о ближнюю часть; переворотом.</p>	
11.	<p>Упражнения для женщин:  Практическое занятие –1 (2ч)  План:  Акробатика: группировка (сидя, лёжа на спине, в приседе); перекаты (назад, вперёд, в сторону, прогнувшись и в группировке, из различных исходных положений); кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове, 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.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:  наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат</p> <p>Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.</p> <p>Брусья р\в:  Изучение висов, упоров, хватов, седов: хват сверху; хват снизу; скрестный хват; разный хват; обратный хват; вис хватом сверху, махи изгибами; вис хватом снизу; вис присев; вис лёжа; вис лёжа сзади; сед на бедре; сед углом на нижней жерди.</p> <p>Переходы, перемахи, повороты, круги ногами, соскоки:  вис присев на н\ж, перемах в вис лёжа; из виса лёжа на н\ж перемах в вис на в\ж; из виса лёжа на н\ж поворот направо в сед на бедре; из седа на бедре</p>	ПР,КР

	<p>соскок; подъём переворотом в упор на н\ж; подъём в упор на в\ж из виса присев на нижней; подъём переворотом в упор на в\ж из виса присев на правой (левой) перемах согнув ноги в вис лёжа</p> <p>Бревно:</p> <p>Вскоки (входы): вскок в упор продольно (с дополнительной опорой) на конец бревна; вскок продольно с опорой одной ногой в сторону в сед на бедро; вскок в упор ноги врозь правой (левой) одноимённым перемахом; вскок в упор стоя на колено; стоя к бревну лицом, с прыжка перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь согнувшись – махом назад упор лёжа на бёдрах; стоя к бревну лицом, с прыжка упор присев; стоя к бревну лицом, с прыжка упор стоя ноги врозь; стоя к бревну лицом, с прыжка упор стоя согнувшись</p> <p>Статические упражнения: стойка на полупальцах; стойка на одной на полупальцах, другая согнутая вперёд; стойка на одной на полупальцах, другая назад; стойка на одной на полупальцах, другая в сторону; вертикальное равновесие, стоя на одной поперёк продольно; выпад продольно и поперёк;</p> <p>Передвижения: ходьба; ходьба на носках; ходьба скользящими шагами; ходьба приставными шагами; ходьба с полуприседаниями и подниманием свободной ноги вперёд; ходьба переменными шагами; ходьба переменными шагами с подниманием свободной ноги вперёд и назад;</p> <p>бег.</p> <p>Соскоки: соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой; соскок прогнувшись из полуприседа; соскок прогнувшись из приседа; соскок прогнувшись с поворотом; соскок прогнувшись назад; соскок из седа углом с опорой одной ногой; соскок из приседа на одной, другая назад.</p>	
12.	<p>Практическое занятие –2 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>Акробатика: группировка (сидя, лёжа на спине, в приседе); перекаты (назад, вперёд, в сторону, прогнувшись и в группировке, из различных исходных положений); кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:</p> <p>наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат</p> <p>Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.</p> <p>Брусья р\в:</p> <p>Изучение висов, упоров, хватов, седов: хват сверху; хват снизу; скрестный хват; разный хват; обратный хват; вис хватом сверху, махи изгибами; вис хватом снизу; вис присев; вис лёжа; вис лёжа сзади; сед на бедре; сед углом на нижней жерди.</p> <p>Переходы, перемахи, повороты, круги ногами, соскоки:</p> <p>вис присев на н\ж, перемах в вис лёжа; из виса лёжа на н\ж перемах в вис на в\ж; из виса лёжа на н\ж поворот направо в сед на бедре; из седа на бедре</p>	ПР,КР

	<p>соскок; подъём переворотом в упор на н\ж; подъём в упор на в\ж из виса присев на нижней; подъём переворотом в упор на в\ж из виса присев на правой (левой); из упора на н\ж круг правой с поворотом кругом в вис лёжа на н\ж; из виса лёжа сзади на н\ж поворот на 270 градусов в сед на бедре; из упора на в\ж опускание вперёд в вис лёжа на н\ж; из упора на в\ж спад назад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на н\ж; соскок углом назад из седа продольно (внутри) хватом левой за н\ж , правой за в\ж; соскок углом назад из седа на бедре на н\ж;</p> <p>из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом на 90 и 180 градусов; из седа на н\ж продольно внутри хватом за в\ж</p>	
13.	<p>Практическое занятие –3 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>Акробатика: группировка (сидя, лёжа на спине, в приседе); перекаты (назад, вперёд, в сторону, прогнувшись и в группировке, из различных исходных положений); кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове, кувырок назад; кувырок назад с переката назад из положения стоя согнувшись; длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:</p> <p>наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат</p> <p>Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.</p> <p>Брусья р\в:</p> <p>Переходы, перемахи, повороты, круги ногами, соскоки:</p> <p>вис присев на н\ж, перемах в вис лёжа; из виса лёжа на н\ж перемах в вис на в\ж; из виса лёжа на н\ж поворот направо в сед на бедре; из седа на бедре соскок; подъём переворотом в упор на н\ж; подъём в упор на в\ж из виса присев на нижней; подъём переворотом в упор на в\ж из виса присев на правой (левой) перемах согнув ноги в вис лёжа; перемах ноги врозь в вис лёжа на н\ж;</p> <p>из упора на н\ж круг правой с поворотом кругом в вис лёжа на н\ж; из виса лёжа сзади на н\ж поворот на 270 градусов в сед на бедре; из упора на в\ж опускание вперёд в вис лёжа на н\ж; из упора на в\ж спад назад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на н\ж; соскок углом назад из седа продольно (внутри) хватом левой за н\ж , правой за в\ж; соскок углом назад из седа на бедре на н\ж;</p> <p>из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом на 90 и 180 градусов; из седа на н\ж продольно внутри хватом за в\ж соскок махом вперёд;</p> <p>Бревно:</p> <p>Вскоки (входы): вскок в упор продольно, перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь – махом назад упор лёжа на бёдрах; стоя к бревну лицом, с прыжка упор присев; стоя к бревну лицом, с прыжка упор стоя ноги врозь; стоя к бревну лицом, с прыжка упор стоя согнувшись;</p> <p>Передвижения: ходьба; ходьба на носках; ходьба скользящими шагами; ходьба приставными шагами; ходьба с полуприседаниями и подниманием</p>	ПР,КР

свободной ноги вперёд; ходьба переменными шагами; ходьба переменными шагами с подниманием свободной ноги вперёд и назад;  
бег.  
Шаги с прыжками; шаг польки; шаги в полуприседе.  
Повороты: поворот кругом в стойке на носках; поворот кругом в приседе; поворот кругом махом ноги вперёд; поворот кругом махом ноги назад.  
Прыжки: с ноги на ногу в полуприседе;  
из приседа со сменой ног на месте;  
Соскоки: соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой;  
соскок прогнувшись из полуприседа; соскок прогнувшись из приседа;  
соскок прогнувшись с поворотом; соскок прогнувшись назад; соскок из седа углом с опорой одной ногой; соскок

#### Практическое занятие –4 (2ч)

План:

Акробатика: группировка кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево.

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 пассивной гибкости:

наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат  
Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.

Учебная комбинация (первая часть):

равновесие на левой правая назад (держат 3 сек.)

приставить правую, руки вверх,

полуприсед с наклоном вперёд, руки назад- в стороны,

длинный кувырок вперёд в сед, руки в стороны,

наклон вперёд, руки вверх (держат 3 сек.),

перекатом назад, стойка на лопатках (держат 3 сек.);

Брусья р\в:

Переходы, перемахи, повороты, круги ногами, соскоки:

вис присев на н\ж, перемах в вис лёжа; из вися лёжа на н\ж перемах в вис на в\ж; из вися лёжа на н\ж поворот направо в сед на бедре; из седа на бедре соскок; подъём переворотом в упор на н\ж; подъём в упор на в\ж из вися присев на нижней; подъём переворотом в упор на в\ж из вися присев на правой (левой) перемах согнув ноги в вис лёжа; перемах ноги врозь в вис лёжа на н\ж;

из упора на н\ж круг правой с поворотом кругом в вис лёжа на н\ж; из вися лёжа сзади на н\ж поворот на 270 градусов в сед на бедре; из упора на в\ж опускание вперёд в вис лёжа на н\ж; из упора на в\ж спад назад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на н\ж; соскок углом назад из седа продольно (внутри) хватом левой за н\ж , правой за в\ж; соскок углом назад из седа на бедре на н\ж;

из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом на 90 и 180 градусов; из

	<p>седа на н\ж продольно внутри хватом за в\ж соскок махом вперёд;  Опорный прыжок: толчок ногами; толчок руками; полет после толчка руками;  напрыгивание на мостик и толчок ногами; с небольшого разбега напрыгивание на мостик и толчок двумя ногами; приземление; толчком двумя наскок в упор присев – соскок прогнувшись (конь или козёл в ширину высотой 120 см.); прямые прыжки (козёл или конь в ширину высотой 120см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад;</p>	
14.	<p>Практическое занятие –5(2ч)  План:  Акробатика: группировка кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; кувырок назад с переката назад из положения стоя согнувшись; кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево.  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 пассивной гибкости:  наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат  Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.  Учебная комбинация (первая часть):  равновесие на левой правая назад (держать 3 сек.)  приставить правую, руки вверх,  полуприсед с наклоном вперёд, руки назад- в стороны,  длинный кувырок вперёд в сед, руки в стороны,  наклон вперёд, руки вверх (держать 3 сек.),  перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 сек.);  опускание на спину;  «мостик» (держать 3 сек.);  Брусья р\в:  Переходы, перемахи, повороты, круги ногами, соскоки:  подъём переворотом в упор на н\ж; подъём в упор на в\ж из виса присев на нижней; подъём переворотом в упор на в\ж из виса присев на правой (левой) перемах согнув ноги в вис лёжа; перемах ноги врозь в вис лёжа на н\ж;из упора на в\ж опускание вперёд в вис лёжа на н\ж; из упора на в\ж спад на  Учебная комбинация (первая часть):  из виса стоя снаружи хватом за н\ж толчком одним махом другой вис с опорой носками за в\ж  подъём переворотом в упор на н\ж  перемах правой за с перехватом правой за в\ж снизу  поворот налево кругом с перемахом правой в вис лёжа на н\ж  перемах ноги врозь назад в вис на в\ж  махом вперёд в вис присев на н\ж</p>	ПР,КР

	<p>толчком подъём в упор на в\ж</p> <p>Бревно:</p> <p>Статические упражнения: стойка на полупальцах; стойка на одной на полупальцах, другая согнутая вперед; стойка на одной на полупальцах, другая назад; стойка на одной на полупальцах, другая в сторону; вертикальное равновесие, стоя на одной поперёк продольно; выпад продольно и поперёк;</p> <p>Передвижения: ходьба; ходьба на носках; ходьба скользящими шагами; ходьба приставными шагами; ходьба с полуприседаниями и подниманием свободной ноги вперёд; ходьба переменными шагами; ходьба переменными шагами с подниманием свободной ноги вперёд и назад; бег.</p> <p>Шаги с прыжками; шаг польки; шаги в полуприседе.</p> <p>Повороты: поворот кругом в стойке на носках; поворот кругом в приседе; поворот кругом махом ноги вперёд; поворот кругом махом ноги назад.</p> <p>Прыжки: с ноги на ногу в полуприседе; из приседа со сменой ног на месте;</p> <p>Соскоки: соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой; соскок прогнувшись из полуприседа; соскок прогнувшись из приседа; соскок из приседа на одной, другая назад.</p> <p>Учебная комбинация:</p> <p>вскок в упор;</p> <p>перемахом правой вне с поворотом налево в сед ноги врозь;</p> <p>сед углом;</p> <p>сгибая левую, встать, мах правой назад, руки в стороны;</p> <p>ходьба на носках до конца бревна;</p> <p>поворот кругом в приседе;</p> <p>2 прыжка со сменой ног в приседе;</p> <p>2 переменных шага;</p> <p>поворот кругом махом назад;</p> <p>шаг и равновесие на правой левая назад;</p> <p>выпрямиться;</p> <p>вальсовый шаг;</p> <p>соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой.</p>	
15.	<p>Практическое занятие –6 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>Акробатика: кувырок назад; кувырок назад с переката назад из положения стоя согнувшись; кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:</p> <p>наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат</p> <p>Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.</p> <p>Учебная комбинация:</p>	ПР,КР

	<p>равновесие на левой правая назад (держать 3 сек.)  приставить правую, руки вверх,  полуприсед с наклоном вперёд, руки назад- в стороны,  длинный кувырок вперёд в сед, руки в стороны,  наклон вперёд, руки вверх (держать 3 сек.),  перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 сек.);  опускание на спину;  «мостик» (держать 3 сек.);  опускание на спину, руки вверх;  переворот вправо в упор лёжа, руки согнутые в упор перед грудью;  упор лёжа на бёдрах;  упор присев;  прыжок вверх прогнувшись.  Брусья р\в:  Изучение висов, упоров, хватов, седов: хват сверху; хват снизу; скрестный хват; разный хват; обратный хват; вис хватом сверху, махи изгибами; вис хватом снизу; вис присев; вис лёжа; вис лёжа сзади; сед на бедре; сед углом на нижней жерди.  Учебная комбинация (вторая часть):  из виса стоя снаружи хватом за н\ж толчком одним махом другой вис с опорой носками за в\ж;  подъём переворотом в упор на н\ж;  перемах правой с перехватом правой за в\ж снизу;  поворот налево кругом с перемахом правой в вис лёжа на н\ж  перемах ноги врозь назад в вис на в\ж;  махом вперёд в вис присев на н\ж;  толчком подъём в упор на в\ж;  опускание вперёд в вис на н\ж;  перемах левой назад и спад назад в вис завесом на правой с перехватом за н\ж;  махом левой подъем завесом с перехватом правой за в\ж;  поворот налево с перемахом правой в сед на правом бедре внутри, правая рука в сторону;  сед углом;  соскок углом назад.  Опорный прыжок: толчок ногами; толчок руками; полет после толчка руками;  напрыгивание на мостик и толчок ногами; с небольшого разбега  напрыгивание на мостик и толчок двумя ногами; приземление; толчком двумя наскок в упор присев – соскок прогнувшись (конь или козёл в ширину высотой 120 см.); прямые прыжки (козёл или конь в ширину высотой 120см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад;</p>	
16.	<p>Практическое занятие – 7 (2ч)  План:  Акробатика: кувырок назад; кувырок назад с переката назад из положения стоя согнувшись; кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево.   Упражнения пассивной гибкости:  наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе,</p>	ПР,КР

наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат  
Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.

Учебная комбинация:

равновесие на левой правая назад (держать 3 сек.)  
приставить правую, руки вверх,  
полуприсед с наклоном вперёд, руки назад- в стороны,  
длинный кувырок вперёд в сед, руки в стороны,  
наклон вперёд, руки вверх (держать 3 сек.),  
перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 сек.);  
опускание на спину;  
«мостик» (держать 3 сек.);  
опускание на спину, руки вверх;  
переворот вправо в упор лёжа, руки согнутые в упор перед грудью;  
упор лёжа на бёдрах;  
упор присев;  
прыжок вверх прогнувшись.

Брусья р\в:

Учебная комбинация:

из вися стоя снаружи хватом за н\ж толчком одним махом другой вис с опорой носками за в\ж  
подъём переворотом в упор на н\ж  
перемах правой за с перехватом правой за в\ж снизу  
поворот налево кругом с перемахом правой в вис лёжа на н\ж  
перемах ноги врозь назад в вис на в\ж  
махом вперёд в вис присев на н\ж  
толчком подъём в упор на в\ж  
опускание вперёд в вис на н\ж  
перемах левой назад и спад назад в вис завесом на правой с перехватом за н\ж,  
махом левой подъем завесом с перехватом правой за в\ж  
поворот налево с перемахом правой в сед на правом бедре внутри, правая рука в сторону  
сед углом  
соскок углом назад

Бревно:

Учебная комбинация:

вскок в упор;  
перемахом правой вне с поворотом налево в сед ноги врозь;  
сед углом;  
сгибая левую, встать, мах правой назад, руки в стороны;  
ходьба на носках до конца бревна;  
поворот кругом в приседе;  
2 прыжка со сменой ног в приседе;  
2 переменных шага;  
поворот кругом махом назад;  
шаг и равновесие на правой левая назад;  
выпрямиться;  
вальсовый шаг;

	соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой.	
17.	<p>Практическое занятие – 8 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>Акробатика: кувырок назад; кувырок назад с переката назад из положения стоя согнувшись; кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:</p> <p>наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат</p> <p>Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.</p> <p>Учебная комбинация:</p> <p>равновесие на левой правая назад (держать 3 сек.)  приставить правую, руки вверх,  полуприсед с наклоном вперёд, руки назад- в стороны,  длинный кувырок вперёд в сед, руки в стороны,  наклон вперёд, руки вверх (держать 3 сек.),  перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 сек.);  опускание на спину;  «мостик» (держать 3 сек.);  опускание на спину, руки вверх;  переворот вправо в упор лёжа, руки согнутые в упор перед грудью;  упор лёжа на бёдрах;  упор присев;  прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>Брусья р\в:</p> <p>Учебная комбинация:</p> <p>из вися стоя снаружи хватом за н\ж толчком одним махом другой вис с опорой носками за в\ж  подъём переворотом в упор на н\ж  перемах правой за с перехватом правой за в\ж снизу  поворот налево кругом с перемахом правой в вис лёжа на н\ж  перемах ноги врозь назад в вис на в\ж  махом вперёд в вис присев на н\ж  толчком подъём в упор на в\ж  опускание вперёд в вис на н\ж  перемах левой назад и спад назад в вис завесом на правой с перехватом за н\ж,  махом левой подъём завесом с перехватом правой за в\ж  поворот налево с перемахом правой в сед на правом бедре внутри, правая рука в сторону  сед углом  соскок углом назад</p>	ПР,КР
18.	<p>Практическое занятие – 9 (2ч)</p> <p>План</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:</p> <p>наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из</p>	ПР,КР

	<p>«мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат</p> <p>Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата</p> <p>Бревно:</p> <p>Учебная комбинация:</p> <p>вскок в упор;</p> <p>перемахом правой вне с поворотом налево в сед ноги врозь;</p> <p>сед углом;</p> <p>сгибая левую, встать, мах правой назад, руки в стороны;</p> <p>ходьба на носках до конца бревна;</p> <p>поворот кругом в приседе;</p> <p>2 прыжка со сменой ног в приседе;</p> <p>2 переменных шага;</p> <p>поворот кругом махом назад;</p> <p>шаг и равновесие на правой левая назад;</p> <p>выпрямиться;</p> <p>вальсовый шаг;</p> <p>соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой.</p> <p>Опорный прыжок: толчок ногами; толчок руками; полет после толчка руками;</p> <p>напрыгивание на мостик и толчок ногами; с небольшого разбега</p> <p>напрыгивание на мостик и толчок двумя ногами; приземление; толчком двумя наскок в упор присев – соскок прогнувшись (конь или козёл в ширину высотой 120 см.); прямые прыжки (козёл или конь в ширину высотой 120см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад;</p>	
19.	<p>Практическое занятие – 10 (2ч)</p> <p>План</p> <p>Раздел: Прикладные упражнения:</p> <p>Равновесия:</p> <p>упражнения на месте (ОРУ) в различных положениях;</p> <p>упражнения в движении (ходьба с дополнительными движениями руками и туловищем; ходьба с преодолением препятствий; ходьба с грузом; расхождением и схождением; передвижения в смешанной опоре; прыжки; напрыгивания, спрыгивания, многоскоки; бег с заданиями).</p> <p>Лазание:</p> <p>Гимнастическая стенка:</p> <p>в простых и смешанных упорах;</p> <p>в вертикальном, горизонтальном, косом (наклонном) направлениях;</p> <p>индивидуально и вдвоём;</p> <p>Гимнастическая скамейка (установленная наклонно и горизонтально):</p> <p>в простых и смешанных висах;</p> <p>в упоре стоя на коленях;</p> <p>в упоре присев и лёжа на согнутых руках;</p> <p>Гимнастическая лестница (установленная наклонно и горизонтально):</p> <p>по верхней стороне в простых и смешанных упорах;</p> <p>по нижней стороне в простых и смешанных висах;</p> <p>перелезание и пролезание:</p> <p>Лазание по канату:</p> <p>по одному и двум канатам в висе поочерёдными и одновременными</p>	ПР,КР

	<p>перехватами (для мужчин); в смешанном вися с перелезанием на другой канат (для женщин): в три приёма; лазание с остановками; завязывание каната стоя; завязывание каната петлёй на бедре; завязывание каната восьмёркой.</p> <p>Метания и ловля: метание на дальность; метание в цель; подбрасывание и ловля; перебрасывание; жонглирование</p> <p>Поднимание и переноска грузов: переноска партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами; приёмы переноски груза, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования,</p> <p>Прыжки простые: прыжки в глубину: из различных упоров; с двух ног и толчком одной; с различными положениями рук; с поворотами и без них; из виса махом ног вперёд и назад с поворотами и без них;</p> <p>Прыжки с длинной скакалкой: пробегание; вбегание и выбегание; через две скакалки, вращающиеся навстречу друг другу;</p> <p>Прыжки с пружинного мостика: согнув ноги; согнув ноги назад; ноги врозь; прогибаясь; сгибаясь-разгибаясь; с поворотами.</p> <p>Прыжки в высоту: через верёвочку и планку; индивидуально и в сцеплении за руки; согнув ноги; прыжок в «окно».</p>	
20.	<p>Практическое занятие – 10 (2ч)</p> <p>План</p> <p>Раздел: Прикладные упражнения:</p> <p>Равновесия:</p> <p>упражнения на месте (ОРУ) в различных положениях;</p> <p>упражнения в движении (ходьба с дополнительными движениями руками и туловищем; ходьба с преодолением препятствий; ходьба с грузом; расхождением и схождением; передвижения в смешанной опоре; прыжки; напрыгивания, спрыгивания, многоскоки; бег с заданиями).</p> <p>Лазание:</p> <p>Гимнастическая стенка:</p> <p>в простых и смешанных упорах;</p> <p>в вертикальном, горизонтальном, косом (наклонном) направлениях;</p> <p>индивидуально и вдвоём;</p> <p>Гимнастическая скамейка (установленная наклонно и горизонтально):</p> <p>в простых и смешанных висах;</p> <p>в упоре стоя на коленях;</p> <p>в упоре присев и лёжа на согнутых руках;</p> <p>Гимнастическая лестница (установленная наклонно и горизонтально):</p> <p>по верхней стороне в простых и смешанных упорах;</p> <p>по нижней стороне в простых и смешанных висах;</p> <p>перелезание и пролезание:</p> <p>Лазание по канату:</p> <p>по одному и двум канатам в вися поочерёдными и одновременными перехватами (для мужчин); в смешанном вися с перелезанием на другой канат (для женщин): в три приёма; лазание с остановками; завязывание каната стоя; завязывание каната петлёй на бедре; завязывание каната восьмёркой.</p> <p>Метания и ловля: метание на дальность; метание в цель; подбрасывание и ловля; перебрасывание; жонглирование</p> <p>Поднимание и переноска грузов: переноска партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами; приёмы переноски груза, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования,</p> <p>Прыжки простые: прыжки в глубину: из различных упоров; с двух ног и</p>	ПР,КР

	<p>толчком одной; с различными положениями рук; с поворотами и без них; из виса махом ног вперёд и назад с поворотами и без них;</p> <p>Прыжки с длинной скакалкой: пробегание; вбегание и выбегание; через две скакалки, вращающиеся навстречу друг другу;</p> <p>Прыжки с пружинного мостика: согнув ноги; согнув ноги назад; ноги врозь; прогибаясь; сгибаясь-разгибаясь; с поворотами.</p> <p>Прыжки в высоту: через верёвочку и планку; индивидуально и в сцеплении за руки; согнув ноги; прыжок в «окно».</p>	
21.	<p>Практическое занятие –1 (2 ч)</p> <p>План:</p> <p>Проведение строевых упражнений. Проведение перестроений в движении. Проведение различными способами размыкания в строю. Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов. ОРУ отдельным способом. ОРУ в движении. Проведение ОРУ у опоры.</p> <p>Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. 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.)</p> <p>Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.)</p> <p>Длинный кувырок вперёд в комбинации с кувырками в группировке.</p> <p>Кувырок назад через плечо. Кувырок со стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках. «Мост» наклоном назад. «Мост» опусканием вперёд со стойки на руках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Наклон сидя Шпагат. Подъём с мостика на ноги с помощью. Два переворота в сторону слитно. Рондат – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперёд (юн). Подъём разгибом с головы. Переворот вперёд. Переворот назад (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).</p> <p>Конь-махи</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Размахивание в упоре и разноимённые перемахи</p> <p>Перемахи двумя вперёд и назад</p> <p>Круг правой влево</p> <p>Круг левой вправо</p> <p>Круг правой вправо</p> <p>Круг левой влево</p> <p>Скрестный перемах влево (скрещение влево)</p> <p>Скрестный перемах вправо (скрещение вправо)</p> <p>Скрещения после одноименного перемаха.</p> <p>Соскоки боком из упора вне и после перемахов</p> <p>Перекладина</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Силой подъем переворотом в упор.</p> <p>Из упора переворотом вперёд опускание в вис.</p> <p>Из упора спад в вис через согнутые руки в вис.</p> <p>Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь.</p> <p>Из виса стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).</p>	ПР,КР

	<p>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.</p>	
22.	<p>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!»,  Повороты на месте и в движении.  Перестроение в движении  Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием.  Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлёй открытой и закрытой.  Перестроение в колонну по два в движении  Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлёй».  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.).</p>	ПР,КР

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 вперёд вис прогнувшись.

Махом назад выкрут вперёд.

Упоры: упор, махи в упоре, упор углом.

Из упора углом опускание переворотом вперёд согнувшись в вис согнувшись.

Из упора углом мах назад – махом вперёд спад в вис согнувшись.

Из вися глубокоим хватом подъём силой в упор.

Из упора углом оборот вперёд в упор.

Из размахивания махом вперёд 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 вперёд из упора на руках.

Махи в вися.

С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись.

Подъём разгибом в упор на концах брусьев в упор.

Переворот вперёд и переворот назад со стойки на плечах.

Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперёд в упор на руках – подъём махом назад.

Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах.

Соскоки махом назад.

Соскоки махом назад с поворотом кругом.

Соскок махом вперёд.

Соскок махом вперёд 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 – подъём разгибом в упор с перехватом в вис лёжа ноги врозь хватом за в\ж.

Из вися присев на н\ж подъём переворотом в упор на в\ж.

	<p>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 вперёд в вис лёжа на н\ж.  Оборот вперёд 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.</p>	
23.	<p>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, петлёй открытой и закрытой.  Перестроение в колонну по два в движении  Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлёй».  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 вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. 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 вперёд 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:</p>	ПР,КР

	<p>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.</p>	
24.	<p>Практическое занятие –4 (2ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыкания 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, петлёй открытой и закрытой.  Перестроение в колонну по два в движении  Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлёй».  Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами».  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ отдельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ у опоры  Перестроение захождением плечами в отделениях.</p>	ПР,КР

Размыкание дугами.  
 Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. 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 вперёд вис прогнувшись.  
 Махом назад выкрут вперёд.  
 Упоры: упор, махи в упоре, упор углом.  
 Из упора углом опускание переворотом вперёд согнувшись в вис согнувшись.  
 Из упора углом мах назад – махом вперёд спад в вис согнувшись.  
 Из вися глубоким хватом подъём силой в упор.  
 Из упора углом оборот вперёд в упор.  
 Из размахивания махом вперёд 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 вперёд из упора на руках.  
 Махи в висяе.  
 С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись.  
 Подъём разгибом в упор на концах брусьев в упор.  
 Переворот вперёд и переворот назад со стойки на плечах.  
 Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперёд в упор на руках – подъём махом назад.  
 Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах.  
 Соскоки махом назад.  
 Соскоки махом назад с поворотом кругом.  
 Соскок махом вперёд.  
 Соскок махом вперёд 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.

	<p>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 – подъём разгибом в упор с перехватом в вис лёжа ноги врозь хватом за в\ж.  Из вися присев на н\ж подъём переворотом в упор на в\ж.  Из вися лёжа на н\ж подъём разгибом на в\ж.  Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж.  Из упора на в\ж опускание переворотом вперёд в вис лёжа на н\ж.  Оборот вперёд 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.</p>	
25.	<p>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, петель 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 вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. 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 вперёд и назад  Круг правой влево  Круг левой вправо  Круг правой вправо  Круг левой влево  Скрестный перемах влево (скрещение влево)</p>	ПР,КР

<p>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.</p>	
--	--

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая работа.

### 2.3.3. Практические занятия

Практические занятия не предусмотрены учебным планом

### 2.3.4. Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

## 2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию	<ol style="list-style-type: none"><li>Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A">www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a></li><li>Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71">www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71</a></li><li>Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1">www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1</a></li><li>Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210946">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210946</a>.</li><li>Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2">www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2</a></li><li>Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-">www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-</a></li></ol>

		<p>438B-8BD7-D3CA1402E191</p> <p>7. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97">www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97</a></p> <p>8. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A">www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a></p> <p>9. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038">www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038</a></p> <p>10. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB">www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB</a></p>
2	Подготовка к письменному опросу	<p>1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04499-7. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31">www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31</a></p> <p>2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43B">www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43B</a></p> <p>3. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/76C23791-CD42-454D-AC79-8E93CE49BFCF">www.biblio-online.ru/book/76C23791-CD42-454D-AC79-8E93CE49BFCF</a></p> <p>4. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с. — (Серия : Университеты</p>

		России). — ISBN 978-5-534-04120-0. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/EF190421-6127-4770-AC23-DE3584F99DAA">www.biblio-online.ru/book/EF190421-6127-4770-AC23-DE3584F99DAA</a> .
	Подготовка контрольных работ	1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A">www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a> .

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3. Образовательные технологии

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

2 семестр

	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1.	Гимнастическая терминология»	Лекция	2
2.	Строевые упражнения.	Лекция	2
3.	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.		2
4.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	Интерактивная лекция Тренинг	2*
Итого:			8
в т. ч. интерактивное обучение			2*

#### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1.	Лабораторные занятия освоения элементов и связок гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Дискуссия	10
2.	Лабораторные занятия освоения занятия	Обсуждение в группах	10

	освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Тренинг	
3.	Лабораторные занятия освоения занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Дискуссия Тренинг	10*
4.	Лабораторные занятия освоения занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Тренинг Дискуссия	10
5.	Лабораторные занятия освоения занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Коллоквиум	10
Лабораторных занятий освоения элементов, связок и частей гимнастических упражнений. Практический зачёт по выполнению комбинаций упражнений на спортивных снарядах в т. ч. интерактивное обучение		*	50

**3.3 Образовательные технологии при лабораторных занятиях не предусмотрены учебными планами**

#### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

##### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля**

2 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1.	Ритмическая гимнастика	Устный опрос	16
2.	Гимнастическая терминология	Устный опрос	18
3.	Упражнения ритмической гимнастики	Контроль по двигательным действиям	16
4.	Строевые упражнения	Контроль по двигательным действиям	18
5.	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	Контроль по двигательным действиям	16
6.	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	Контроль по двигательным действиям	24
<b>Всего:</b>			<b>100</b>

##### **4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса**

2 семестр

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.

8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчёта.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Основные понятия о строе, движение в обход
17. Походный шаг, строевой шаг, бег
18. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении
19. Уставные размыкания и смыкания строя
20. Основные положения рук
21. Основные стойки
22. Ознакомление с техникой простых двигательных действий
23. Углы, линии и точки зала
24. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом
25. Охарактеризовать комплекс ОРУ проходным способом
26. Охарактеризовать комплекс ОРУ поточным способом
27. Охарактеризовать комплекс ОРУ способом «наслаивания»
28. Перестроение из одной шеренги в две – три
29. Элементы фигурной маршировки
30. Разновидности ходьбы и бега

#### 4.1.2. Примерные тестовые задания

1.	Термин в хореографии обозначающий приседание	А) соте; Б) плие; В) ронд; Г) батман	Б
2.	Правильное определение гимнастической терминологии	А) специальные знания в различной деятельности; Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых понятий; В) система специальных наименований, применяемых для краткого обозначения упражнений, понятий и правила образования их. Г) Это раздел лексики, связанной с содержанием гимнастики и методики преподавания.	Б
3.	Значение гимнастической терминологии	А) краткое условное название какого-либо действия; Б) это система специальных наименований для краткого обозначения упражнений; В) способствует настройке на упражнение и делает учебный процесс более компактным и целенаправленным; Г) как раздел лексики тесно связан с содержанием гимнастики и методики преподавания	В

4.	Вариант записи ОРУ не соответствующий правилам сокращения	А) руки вперёд – в стороны ладонями вверх; Б) левую ногу в сторону на носок; В) ноги в угол; Г) наклон вперёд прогнувшись.	Б
5.	Описание не соответствующее технике выполнения батмана жете	А) выносить ногу, не сгибая колено; Б) точно соблюдать направление движения ноги (вперёд, назад, в сторону); В) приставить ногу точно в III позицию; Г) носок от пола не отрывать.	Г
6.	Из перечисленных упражнений не входят в группу базовых разновидностей гимнастики	А) общеразвивающие Б) атлетические упр.; В) прикладные упр.; Г) вольные упражнения.	Б
7.	Правильная классификация гимнастических упражнений	А) статические и силовые; Б) статические, силовые и маховые; В) вращательные, балансовые упражнения; Г) бросковые, вращательные и балансовые	Б
8.	Общеразвивающие упражнения принято делить	А) по форме движений; Б) по характеру упражнений, зависящих от степени напряжения мышц и быстроты движений; В) по признаку развития физических качеств; Г) по анатомическому признаку.	Г
9.	Положение выполнения упражнений хореографии на начальном этапе обучения	А) на середине; Б) лицом к опоре; В) боком к опоре; Г) спиной к опоре	Б
10.	Обучение гимнастическим упражнениям это...	А) сложный, длительный педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие и овладение специальными двигательными навыками; Б) процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие комплекса физических качеств; В) педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и учеников; Г) обогащение занимающихся необходимыми знаниями, умениями и навыками.	В
11.	Последовательность выполнения задания методом алгоритмического типа	А) контрольные, задания; Б) контрольные, информационные задания; В) контрольные и операционные; Г) информационные, операционные и контрольные	Г
12.	Относится к группе исполнительных команда:	А) «Шагом, марш!»; Б) «Кру-гом!», «Нале-во!»; В) «Группа, Равняйся!»;	В

		Г) «Повернитесь направо	
13.	Правильное определение упражнений художественной гимнастики, характеризующееся последовательным и непрерывным сгибанием и разгибанием суставов	А) Пружинистые движения; Б) Волнообразные движения; В) Повороты; Г) Прыжки	Б
14.	К формам занятий гимнастикой в школе не относится:	А) оздоровительные мероприятия в режиме дня; Б) урок ФК; В) утренняя гимнастика; Г) спортивные праздники и соревнования.	В
15.	Обучение акробатическим упражнениям начинается	А) с 4 класса; Б) с 1 класса; В) с 5 класса; Г) с 3-4 класса	Б

#### 4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

1.	Акробатика, вольные упражнения: кувырок назад в группировке; длинный кувырок в упор присев; стойка на голове. переворот боком («колесо»).
2.	Перекладина (низкая): подъем переворотом в упор; перемах в упор ноги врозь правой и поворот кругом налево с перемахом левой назад в упор; оборот назад в упоре; оборот вперед в упоре ноги врозь правой; соскок махом назад, прогнувшись.
3.	Конь-махи: с прыжка перемах правой в упор ноги врозь – перемах правой назад в упор – перемах левой в упор ноги врозь – перемах левой назад в упор. с прыжка перемах правой в упор ноги врозь – перемахом левой вперед – соскок с поворотом направо.
4.	Кольца: из виса глубоким хватом, силой подъем в упор, упор углом (держать 3 сек.); из размахивания в вис махом вперед, вис прогнувшись, вис согнувшись, махом назад вис на согнутых руках и махом вперед вис; два-три маха в висе, соскок переворотом назад.
5.	Брусья: из упора на предплечьях подъем махом вперед; из седа ноги врозь силой кувырок вперед в сед ноги врозь; из упора на предплечьях подъем махом назад – соскок махом вперед.
6.	Опорный прыжок («козёл» в ширину: высота – 130см: прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги.
7.	Акробатика (вольные упражнения): кувырок вперед; кувырок назад; «мостик»; стойка на лопатках;

	переворот боком «колесо».
8.	Брусья (разновысокие): из виса присев на н/ж махом одной, толчком другой переворот в упор на в/ж; из виса присев на н/ж подъем разгибом в упор на в/ж; из стойки на н/ж на левой, правая назад, правая рука хватом за в/ж, левая рука в сторону, из упора левой рукой на н/ж махом правой, толчком левой соскок махом назад.
9.	Бревно: четыре шага на носках; четыре шага на носках спиной вперед; четыре шага с полуприседом; четыре шага скрестным переступанием; равновесие на правой, левая назад, руки в стороны (держать 3 сек.); соскок прогнувшись.
10.	Опорный прыжок («козёл» в ширину): высота – 125 см.: наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь.
11.	Акробатика (вольные упражнения): стойка на голове – кувырок вперед; кувырок назад согнувшись; переворот боком с поворотом.
12.	Перекладина (низкая): из виса стоя силой подъем переворотом в упор, перемах в упор ноги врозь правой, поворот налево с перемахом правой в упор; с прыжка упор, перемах в упор ноги врозь правой, оборот вперед в упоре ноги врозь; с прыжка упор махом назад упор присев, соскок прогнувшись.
13.	Конь-махи: с прыжка перемах правой в упор ноги врозь, перемах правой назад в упор, перемах левой в упор ноги врозь, перемах левой назад в упор, перемах правой в упор ноги врозь, перемахом левой вперед – соскок с поворотом направо; из упора перемах правой в упор вне на правой ручке, перемах правой назад, перемах левой вне на левую ручку, перемах левой назад.
14.	Кольца: с прыжка упор углом (держать 3 сек.) и опускание переворотом вперед в вис согнувшись; из виса прогнувшись махом назад вис на согнутых руках, махом вперед вис, мах назад, махом вперед соскок переворотом назад.
15.	Брусья: из упора на предплечьях подъем махом назад, мах вперед – соскок махом назад; из упора на предплечьях подъем махом вперед, соскок махом назад; из седа ноги врозь силой стойка на плечах (держать 3 сек.); из упора на предплечьях подъем махом назад, соскок махом вперед с поворотом кругом.
16.	Опорный прыжок («козёл» в длину): высота – 130 см.; прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги.
17.	Акробатика (вольные упражнения): длинный кувырок вперед; кувырок назад ноги врозь; из стойки ноги врозь, руки вверх наклоном назад «мостик»; переворот боком («колесо») с поворотом.
18.	Брусья (разновысокие):

	из виса присев на н/ж, махом одной, толчком другой переворот в упор на в/ж, опускание оборотом вперёд в вис лёжа на н/ж; сед углом на н/ж (держат 3 сек.) встать на н/ж в стойку на левой, правая назад, хватом правой рукой за в/ж, левая рука в сторону («ласточка»), из упора левой рукой на н/ж махом правой, толчком левой соскок махом назад; из виса лёжа на н/ж переворот в упор на в/ж, спад в вис присев, толчком двумя от н/ж подъем разгибом на в/ж в упор.
19.	Бревно: с прыжка упор перемахом правой с поворотом налево упор сидя ноги врозь, упор сидя сзади, сед углом (держат 3 сек.), опускание в упор сзади ноги врозь, перекат в упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на правом колене, левая назад (держат 3 сек.); равновесие на правой, левая назад, руки в стороны (держат 3 сек.), опираясь одной рукой махом правой, толчком левой, соскок махом назад, прогнувшись влево.
20.	Опорный прыжок («конь» в ширину): высота – 125 см: наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь.
21.	Акробатика (вольные упражнения): «ласточка», «старт пловца», длинный кувырок в упор присев, стойка руки в стороны, упор присев, стойка на голове (держат 3сек.), опускание в упор присев, выпрямиться в стойку руки вверх, наклон вперёд, кувырок назад согнувшись, выпрямиться в стойку руки в стороны, переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу, опустить руки вниз в о.с.
22.	Перекладина (низкая): из виса стоя хватом сверху подъем переворотом в упор, перемах в упор ноги врозь правой, оборот вперёд в упоре ноги врозь, поворот кругом с перемахом левой назад в упор, махом назад упор присев, соскок прогнувшись.
23.	Конь-махи: с прыжка перемах правой в упор ноги врозь, перемах правой назад, перемах левой в упор ноги врозь, перемах левой назад, перемах правой в упор ноги врозь вне на правой ручке, перемах правой назад, перемах левой в упор вне на левой ручке, перемах левой назад, перемахом правой вперёд в упор ноги врозь, перемахом левой вперёд соскок с поворотом направо.
	Допуск к теоретическому зачёту по модулям 30–60 баллов
	Теоретический зачёт 20 баллов

#### 4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Рейтинговая оценка проводится из 100 баллов. По дисциплине обучаемые в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме опроса или компьютерного дистанционного экзамена. Обучающегося оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 100 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Экзамен считается пройденным при правильных ответах на 50 и более процентов вопросов.

Преподаватель по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

При правильных ответах на 50 и более процентов вопросов студент получает оценку – отлично, хорошо, удовлетворительно. При правильном ответе менее 50 процентов тестовых заданий, студент получает оценку – неудовлетворительно.

Результат заносится преподавателем в ведомость и зачётную книжку.

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 4.3 Вопросы к экзамену

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчёта.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон,
19. равновесие, выпал, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок.
20. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
21. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми
22. дошкольного и младшего школьного возраста.
23. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
24. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
25. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика
26. травматизма.
27. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
28. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.
29. Основные понятия о строе, движение в обход
30. Походный шаг, строевой шаг, бег
31. Основные понятия о строе, движение в обход.
32. Походный шаг, строевой шаг, бег.
33. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
34. Уставные размыкания и смыкания строя.
35. Основные положения рук.
36. Основные стойки.
37. Углы, линии и точки зала.

38. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
39. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
40. Элементы фигурной маршировки.
41. Разновидности ходьбы и бега.
42. Способы расчёта.
43. Виды гимнастики.
44. Гимнастическая терминология.
45. Способы образования терминов.
46. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
47. Требования, предъявляемые к терминологии.
48. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон,
49. Равновесие, выпад, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
50. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
51. Терминология и правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
52. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
53. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
54. Основные требования к организации и проведению занятий,
55. Травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
56. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
57. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.
58. Основные понятия о строе, движение в обход
59. Походный шаг, строевой шаг, бег
60. Основные понятия о строе, движение в обход.
61. Походный шаг, строевой шаг, бег.
62. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
63. Уставные размыкания и смыкания строя.
64. Основные положения рук.
65. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
66. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
67. Элементы фигурной маршировки.
68. Разновидности ходьбы и бега.
69. Способы расчёта.
70. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
71. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
72. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
73. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
74. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.
75. Походный шаг, строевой шаг, бег
76. Правила записи общеразвивающих упражнений
77. Организация выполнения акробатических упражнений
78. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
79. Применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
80. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.

81. Основы проведения занятий по гимнастике,
82. Травмы и оказание первой медицинской помощи.
83. Организация ликвидации ошибок в проведении занятий
84. Организация профилактики на занятиях
85. травматизма.
86. Страховка, помощь, проводка по движению .
87. Организация предупреждения травматизма
88. Виды страховки и помощи.
89. Основные понятия о строе, движение в обход
90. Организация фигурной ходьбы учащихся.

### Макет экзаменационного билета

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
филиал в г. Славянске-на-Кубани

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

дисциплина **Теория и методика гимнастики**

1 курс, 2 семестр

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №7**

1. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития; требования, предъявляемые к терминологии;

2. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе.

Преподаватель \_\_\_\_\_ А.С. Соколов

Зав. Кафедрой \_\_\_\_\_ М.А. Лукьяненко

Дата утверждения \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

#### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

##### **5.1. Основная литература:**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A)

2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т.1 [Электронный ресурс] : учебник / Ю.К. Гавердовский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69824>

3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2 [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69825>
4. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69845>
5. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71](http://www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71)
6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1](http://www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1)

## **5.2. Дополнительная литература:**

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04499-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31](http://www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31).
2. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/76C23791-CD42-454D-AC79-8E93CE49BFCF](http://www.biblio-online.ru/book/76C23791-CD42-454D-AC79-8E93CE49BFCF)
3. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04120-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/EF190421-6127-4770-AC23-DE3584F99DAA](http://www.biblio-online.ru/book/EF190421-6127-4770-AC23-DE3584F99DAA)

## **5.3. Периодические издания:**

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>
2. Здо  
ровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>
4. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>
5. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>
6. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
7. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/c>
9. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

- <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
10. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>
  11. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
  12. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
  13. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>
  14. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
  15. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

#### **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
2. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

#### **Перечень современных профессиональных баз данных**

1.	Государственная политика в сфере спорта и международного сотрудничества // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/">https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/</a>
2.	Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: <a href="http://vniifk.ru/about_vniifk.php">http://vniifk.ru/about_vniifk.php</a>
3.	Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
4.	Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/</a>
5.	Детский центр физической реабилитации и спорта. – URL: <a href="http://grossko.ru/">http://grossko.ru/</a>
6.	ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
7.	Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: <a href="http://www.takzdorovo.ru">http://www.takzdorovo.ru</a>
8.	Всероссийская федерация волейбола <a href="http://www.volley.ru/(link is external)">http://www.volley.ru/(link is external)</a>
9.	Всероссийская федерация плавания <a href="http://www.russwimming.ru/(link is external)">http://www.russwimming.ru/(link is external)</a>
10.	Всероссийская федерация самбо <a href="http://sambo.ru/(link is external)">http://sambo.ru/(link is external)</a>
11.	Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики <a href="http://www.sport-">http://www.sport-</a>

	<a href="http://aerob.ru">aerob.ru</a> (link is external)
12.	Всероссийская федерация художественной гимнастики <a href="http://www.vfrg.ru/">http://www.vfrg.ru/</a> (link is external) <a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a> (link is external)
13.	Международная федерация фитнес-аэробики и спорта <a href="http://www.fisafinternational.com/">http://www.fisafinternational.com/</a> (link is external)
14.	Российская ассоциация армспорта <a href="http://www.armsport-rus.ru/">http://www.armsport-rus.ru/</a> (link is external)
15.	Российская федерация баскетбола <a href="http://russiabasket.ru/">http://russiabasket.ru/</a> (link is external)
16.	Российская шахматная федерация <a href="http://ruchess.ru/">http://ruchess.ru/</a> (link is external)
17.	Российский союз боевых искусств <a href="http://www.rsbi.ru/">http://www.rsbi.ru/</a> (link is external)
18.	Российский футбольный союз <a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a> (link is external)
19.	Союз биатлонистов России <a href="http://biathlonrus.com/">http://biathlonrus.com/</a> (link is external)
20.	Союз гандболистов России <a href="http://www.rushandball.ru/">http://www.rushandball.ru/</a> (link is external)
21.	Союз тхэквондо России (ВТФ) <a href="http://tkdrussia.ru/">http://tkdrussia.ru/</a> (link is external)
22.	Федерация айкидо России <a href="http://www.aiki.ru/">http://www.aiki.ru/</a> (link is external)
23.	Федерация бокса России <a href="http://www.boxing-fbr.ru/">http://www.boxing-fbr.ru/</a> (link is external)
24.	Федерация велосипедного спорта России <a href="http://fvsvr.ru/">http://fvsvr.ru/</a> (link is external)
25.	Федерация городошного спорта России <a href="http://gorodki-russia.ru/">http://gorodki-russia.ru/</a> (link is external)
26.	Федерация дзюдо России <a href="http://www.judo.ru/">http://www.judo.ru/</a> (link is external)
27.	Федерация настольного тенниса России <a href="http://ttfr.ru/">http://ttfr.ru/</a> (link is external)
28.	Федерация спортивного ориентирования России <a href="http://www.rufso.ru/">http://www.rufso.ru/</a> (link is external)
29.	Федерация спортивной акробатики России <a href="http://acrobatica-russia.ru/">http://acrobatica-russia.ru/</a> (link is external)
30.	Федерация спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a> (link is external)
31.	Федерация спортивной гимнастики России <a href="http://sportgymrus.ru/">http://sportgymrus.ru/</a> (link is external)
32.	Федерация таэквон-до России (ИТФ) <a href="http://www.itf-russia.com/">http://www.itf-russia.com/</a> (link is external)
33.	Федерация тенниса России <a href="http://www.tennis-russia.ru/">http://www.tennis-russia.ru/</a> (link is external)
34.	Федерация тяжелой атлетики России <a href="http://www.rfwf.ru/">http://www.rfwf.ru/</a> (link is external)
35.	Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР) <a href="http://www.fitness-aerobics.ru/">http://www.fitness-aerobics.ru/</a> (link is external)
36.	Федерация шашек России <a href="http://www.shashki.ru/">http://www.shashki.ru/</a>

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

В начале изучения данной дисциплины обучающийся должен ознакомиться с рабочей учебной программой дисциплины и ее основными разделами такими, как цели и задачи дисциплины, перечень знаний, умений и владений (компетенций), приобретаемых при ее изучении, содержание и структура дисциплины, система оценивания по дисциплине, рекомендуемая литература, и др.

Важное значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения аудиторных практических заданий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины обучающийся должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных этим графиком.

Особое внимание следует обратить на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах.

На лекциях обучающемуся рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что неясно - делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

Обучающийся должен тщательно готовиться к практическим занятиям путём проработки теоретических положений по теме занятия из конспекта лекций, рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет-источников, сделать необходимые записи. При этом обязательно следует изучить соответствующий раздел методических рекомендаций преподавателя к практическим занятиям и самостоятельной работе, проработать алгоритм и содержание его выполнения.

При изучении дисциплины обучающийся должен в первую очередь освоить основные термины, понятия и положения данной дисциплины, чтобы опираясь на них разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции).

Обучающемуся следует тщательно готовиться к тестированию, контрольным опросам, решению задач и кейсов прорабатывая конспект лекций и рекомендуемую литературу, а также подготовке реферата.

На практических занятиях необходимо выполнять все указания преподавателя по выполнению практических заданий (задач, этапов работы), активно участвовать в обсуждении теоретических аспектов занятия и обсуждении хода его выполнения.

Таким образом, обучающийся может освоить данную дисциплину и приобрести необходимые знания, умения и владения (компетенции), своевременно и правильно выполняя все предусмотренные учебные задания.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья. Успеваемость студентов проверяется в ходе практических занятий. Текущий учёт представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых на занятиях индивидуальных и групповых упражнений и выполнения самостоятельных заданий.

В экзаменационный требования входят:

- устный зачёт по теории и методике преподавания гимнастики;
- выполнение заданий по освоению методике изучаемых движений;
- практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и зачётных

учебных комбинаций, содержание которых определяется кафедрой на основе пройденного материала с учётом: грубых, средних и мелких ошибок за качество выполнения.

Оценка практических умений и навыков технического выполнения упражнения исходит из учёта выполнения или не выполнения упражнений:

- упражнение выполнено от начала и до конца без значительных мелких ошибок техники выполнения;
- допущены мелкие ошибки;
- допущены средние ошибки;
- допущены грубые ошибки выполнения, упражнение прервалось из-за падения во время выполнения.

Общая оценка выставляется с учётом результатов практической и теоретической частей зачёта.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **8.1 Перечень информационных технологий**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине широко используются информационные технологии такие как:

1. Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
2. Проведение практических занятий на базе физкультурно-оздоровительного комплекса.

### **8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» могут быть использованы:

Мультимедийные средства: Учебно-методический комплекс «Физическая культура»,

Наборы слайдов или кинофильмов:

Набор презентационных слайдов и видеофильмов практических занятий по гимнастике.

Демонстрационные приборы: кинопроекторы, интерактивные доски, персональные компьютеры, плакаты, схемы.

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
Лабораторные занятия	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», конь гимнастический, козел гимнастический, конь-махи, мостик гимнастический прямой, бревно гимнастическое, канат для лазания, стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, скамейки, скакалки, маты
Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащённая персональными ЭВМ и соответствующим программным

	обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
--	---

**Составил: кандидат педагогических наук, доцент  
Соколов Александр Сергеевич**