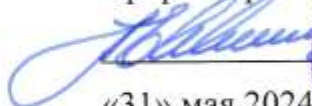


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами



«31» мая 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.17.10 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) Физическая культура

Форма обучения очная,

Квалификация бакалавр

Краснодар 2025

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика гимнастики» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённому приказом Министерства образования и науки 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.03.2018 г. № 50362

Программу составил:

Программу составил:

А.С. Соколов, канд. пед. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 10 от «06» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М.А.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссией филиала протокол от № 09 от «14» мая 2025 г.

Председатель УМК филиала Поздняков С. А.

Пышная Людмила Никитична

Директор МБОУ СОШ № 18

г. Славянска-на-Кубани

Дубровина Мария Сергеевна

Директор МБОУ СОШ № 3

г. Славянска-на-Кубани

1. Цель и задачи дисциплин

1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина (модуль) «Теория и методика гимнастики» относится к обязательной части Блока 1. «Предметно-содержательный модуль по профилю физическая культура» учебного плана. 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. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенции ПК–1 – Способность применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

1.2 Задачи дисциплины

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

- 1) овладения теоретическими знаниями по темам: «Введение в предмет», «Гимнастическая терминология», «Урок гимнастики», «Общие основы техники гимнастических упражнений», «Методику обучения гимнастическим упражнениям»;
- 2) организации и проведения индивидуальных и групповых занятий с лицами разного пола, возраста и уровня подготовленности;
- 3) 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 (модуль) «Теория и методика гимнастики» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Физическая культура" учебного плана.. Дисциплины 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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*	Результаты обучения по дисциплине
ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий	
ИПК 1.1 Использует в процессе обучения физической культуре современные предметные методики	Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание школьного предмета «Физическая культура»; формы, методы и средства обучения по физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения физической культуре
ИПК 1.2 Реализует учебно-воспитательную деятельность на основе современных образовательных технологий.	Умеет: проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу по физической культуре; формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуре (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную деятельность, спортивные секции)
ИПК 1.3 - Организует различные виды внеурочной деятельности, направленные на развитие и поддержание познавательного интереса учащихся	Владеет: умениями по планированию и проектированию образовательного процесса; методами обучения физической культуре и современными образовательными технологиями

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом. Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы	Всего часов	Форма обучения
		Очная

			144 часа
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторная работа (всего):		58,2	
лекционные занятия		8	8
лабораторные занятия		50	50
практические занятия			
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	02
Самостоятельная работа в том числе:			
Курсовая работа		-	-
Контрольная работа		49,8	48
Расчетно-графическая работа			
Реферат/эссе (подготовка)			
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка			
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:			
Подготовка к зачёту		1,8	1,8
Общая трудоёмкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	58,2	58,2
	зач. ед.	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 5 семестре 3 курсе лекции и практические занятия

№	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	12	2		10	2	-
2	Строевые упражнения	12	2		10	2	
3	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	12	2		10	2	
4	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения Организация и содержание занятий гимнастикой в школе	14	2		12	2	
ИТОГО по разделам дисциплины		58	8		42	8	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		1,8					1,8
Промежуточная аттестация (ИКР)			-	-	-	-	
Подготовка к текущему контролю		48					48
Подготовка к зачёту (контроль)							
Общая трудоёмкость по дисциплине		108	8		42	8	49,8

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 упражнения	Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе: Структура урока, плотность урока, особенности проведения уроков для младших, средних и старших школьников; Методы организации учащихся на уроке. Малые формы занятий по гимнастике (физкультминутка, физкультпауза). Задачи внеклассной работы по гимнастике в школе. Формы самостоятельной работы школьников;	У,П
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 Занятия практические

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.

	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 открытый; и) подбивной. Танцевальные шаги: а) приставные и шаги галопа; б) переменные и шаги польки; в) шаги вальса; г) русские народные; д) шаги мазурки; е) шаги латиноамериканских танцев. Упражнения с предметами Упражнения со скакалкой: а) круги скакалкой в различных плоскостях; б) переводы скакалки; в) прыжки в неподвижную скакалку; г) прыжки вращая скакалку вперёд и назад; д) прыжки с междусококом; е) прыжки с двойным вращением скакалки; ж) вращая скакалку скрестно. Упражнения с мячом: а) броски и ловля мяча одной и двумя руками; б) броски под руку и под ногу; в) броски через голову; г) броски через плечо; д) отбивы об пол тыльной стороной ладони; е) перекаты между ладоней, по предплечью, по полу. Упражнения с обручем: а) положения обруча в плоскостях, 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	ПР, КР
2.	Практическое освоение понятий (строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий; управление строем: команда, приказание (распоряжения), сигналы и личный пример; правила подачи команд; форма рапорта); строевые приёмы: («Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разомкнись!», «Разойдись!», «Сомкнись!» выход из строя и возвращение в строй; 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);	ПР, КР

	ходьба (обычным и строевым шагом, приставными шагами, на носках и на пятках, на наружных и внутренних сводах стоп, перекатом с пяток на носок, в полуприседе и в приседе, с хлопками, с различными положениями прямых и согнутых рук, скрестными шагами вперёд и в сторону, спиной вперёд); бег (простой, со сгибанием ног впереди и сзади, боком (скрестными шагами), в сцеплении за руки, спиной вперёд); перестроения (из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении); передвижения (переход с шага на бег, с бега на шаг; смена ноги во время движения); упражнения на внимание (типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом с включение строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками, и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам); перестроения дроблением и сведением, разведением и слиянием); фигурная маршировка (диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлёй, по спирали); игры и эстафеты (разрабатываются кафедрой на основе школьной программы и курса подвижных игр; особенности передвижения подвижных игр на уроках гимнастики в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы).	
3.	Практическое занятие –3 (2ч) План: ОРУ. Освоение основных положений ног, рук, туловища, движений в положении седа, лёжа на животе, на спине, команд управления, подсчёта методических указаний. Акробатика: группировка(сидя, лёжа на спине, в приседе); перекаты(назад, вперёд, в сторону, прогнувшись и в группировке, из различных исходных положений); кувырок вперёд; Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове. Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклон назад «мостик» Перекладина (низкая): изучение висов: вис хватом сверху; вис хватом снизу; вис разным хватом; вис скрестным хватом; вис обратным хватом; повороты в висах; вис согнувшись, правой, левой; вис прогнувшись; вис стоя; вис 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; 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); Конь-махи:	ПР,КР

	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. перемах: 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,	
4.	Практическое занятие –4 (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; 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). Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклон назад «мостик». Упражнения на гибкость на гимнастической лестнице. 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 висе, в висе на согнутых руках, сгибание рук махом вперёд и назад, мах дугой из виса 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 виса 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 виса силой вис согнувшись через согнутые или прямые руки; из виса 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	ПР,КР

	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.	
5.	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. 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,	ПР,КР

	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.	
6.	Практическое занятие –6 (2ч) План: ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом: Акробатика: кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок впереди 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). 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. 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: в висе, в висе на согнутых руках, сгибание рук махом вперёд и назад, мах дугой из виса согнувшись; разгибание рук махом назад в вис, разгибание рук	ПР,КР

	махом вперёд в вис, в вис согнувшись и вис прогнувшись, из размахивания подъём махом назад в упор; выкруты: выкрут вперёд из размахивания в вис согнувшись, из виса согнувшись выкрут назад в вис; силовые упражнения: из виса 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 виса силой вис согнувшись через согнутые или прямые руки; из виса сзади силой вис согнувшись; 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. 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. Брусья: изучение: из седа ноги врозь стойка на плечах - кувырок впереди сед ноги врозь; из упора углом силой стойка на плечах – кувырок вперёд в 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; 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.	
7.	Практическое занятие –7 (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, влево; подъём разгибом с опорой головой, переворот вперёд. 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 -	ПР,КР

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. 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 переверотом в упор махом одной толчком другой; подъём переверотом 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 переверотом 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	
8.	Практическое занятие –8 (2ч) План: ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом. Акробатика:, кувырок вперед со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; кувырок назад в стойку на голове; 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 (рондад) 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 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.	ПР,КР

	Учебная комбинация: размахивания в висе, 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 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.	
9.	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).	ПР,КР

	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: 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.	
10.	Практическое занятие –10 (2ч) План: ОРУ Комплекс упражнений отдельным способом. 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. 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. Брусья: Учебная комбинация: из размахивания в упоре на предплечьях (на руках) подъём махом назад махом вперёд сед ноги врозь угол в упоре (держать 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 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.	ПР,КР
11.	Упражнения для женщин: Практическое занятие –1 (2ч) План:	ПР,КР

	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. 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. 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. 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 Бревно: 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 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; 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. 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.	
12.	Практическое занятие –2 (2ч) План:	ПР,КР

	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. 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. 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. 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); 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 седа на н\ж продольно внутри хватом за в\ж	
13.	Практическое занятие –3 (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, кувырок назад; кувырок назад с переката назад из положения стоя согнувшись; 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.	ПР,КР

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 седа на н\ж продольно внутри хватом за в\ж соскок махом вперёд; Бревно: 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; 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. 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 (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.); Брусья р\в: 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 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; 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; 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; 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;	
14.	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):	ПР,КР

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 толчком подъём в упор на в\ж Бревно: 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; 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. Шаги с прыжками; шаг полки; 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 из приседа на одной, другая назад. 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.	
15.	Практическое занятие –6 (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 вперед; 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 вперед из седа ноги вместе, наклон вперед из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъем в стойку ноги врозь; медленный переворот вперед; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперед; 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 (держат 3 сек.) приставить правую, руки вверх, полуприсед с наклоном вперед, руки назад- в стороны, длинный кувырок вперед в сед, руки в стороны, наклон вперед, руки вверх (держат 3 сек.), перекатом назад, стойка на лопатках (держат 3 сек.); опускание на спину; «мостик» (держат 3 сек.); опускание на спину, руки вверх; переворот вправо в упор лежа, руки согнутые в упор перед грудью; упор лежа на бедрах; 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 лежа; вис лежа сзади; сед на бедре; сед углом на нижней жерди. Учебная комбинация (вторая часть): из вися стоя снаружи хватом за н\ж толчком одним махом другой вис с опорой носками за в\ж; подъем переворотом в упор на н\ж; перемах правой с перехватом правой за в\ж снизу; поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н\ж перемах ноги врозь назад в вис на в\ж; махом вперед в вис присев на н\ж; толчком подъем в упор на в\ж; опускание вперед в вис на н\ж; перемах левой назад и спад назад в вис завесом на правой с перехватом за н\ж;	ПР,КР

	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;	
16.	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, 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	ПР,КР

	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; стибая 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.	Практическое занятие – 8 (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, 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:	ПР,КР

	Учебная комбинация: 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 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	
18.	Практическое занятие – 9 (2ч) План 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 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. 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;	ПР,КР
19.	Практическое занятие – 10 (2ч) План	ПР,КР

	Раздел: Прикладные упражнения: Равновесия: упражнения на месте (ОРУ) в различных положениях; 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). Лазание: Гимнастическая стенка: в простых и смешанных упорах; в вертикальном, горизонтальном, косом (наклонном) направлениях; индивидуально и вдвоём; Гимнастическая скамейка (установленная наклонно и горизонтально): в простых и смешанных висах; в упоре стоя на коленях; в упоре присев и лёжа на согнутых руках; Гимнастическая лестница (установленная наклонно и горизонтально): по верхней стороне в простых и смешанных упорах; по нижней стороне в простых и смешанных висах; перелезание и пролезание: Лазание по канату: по одному и двум канатам в висе поочерёдными и одновременными перехватами (для мужчин); в смешанном висе с перелезанием на другой канат (для женщин): в три приёма; лазание с остановками; завязывание каната стоя; завязывание каната петлёй на бедре; завязывание каната восьмёркой. Метания и ловля: метание на дальность; метание в цель; подбрасывание и ловля; перебрасывание; жонглирование Поднимание и переноска грузов: переноска партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами; приёмы переноски груза, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования, 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; Прыжки с длинной скакалкой: пробегание; вбегание и выбегание; через две скакалки, вращающиеся навстречу друг другу; Прыжки с пружинного мостика: согнув ноги; согнув ноги назад; ноги врозь; прогибаясь; сгибаясь-разгибаясь; с поворотами. Прыжки в высоту: через верёвочку и планку; индивидуально и в сцеплении за руки; согнув ноги; прыжок в «окно».	
20.	Практическое занятие – 10 (2ч) План Раздел: Прикладные упражнения: Равновесия: упражнения на месте (ОРУ) в различных положениях; 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). Лазание: Гимнастическая стенка: в простых и смешанных упорах;	ПР,КР

	в вертикальном, горизонтальном, косом (наклонном) направлениях; индивидуально и вдвоём; Гимнастическая скамейка (установленная наклонно и горизонтально): в простых и смешанных висах; в упоре стоя на коленях; в упоре присев и лёжа на согнутых руках; Гимнастическая лестница (установленная наклонно и горизонтально): по верхней стороне в простых и смешанных упорах; по нижней стороне в простых и смешанных висах; перелезание и пролезание: Лазание по канату: по одному и двум канатам в висе поочерёдными и одновременными перехватами (для мужчин); в смешанном висе с перелезанием на другой канат (для женщин): в три приёма; лазание с остановками; завязывание каната стоя; завязывание каната петлёй на бедре; завязывание каната восьмёркой. Метания и ловля: метание на дальность; метание в цель; подбрасывание и ловля; перебрасывание; жонглирование Поднимание и переноска грузов: переноска партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами; приёмы переноски груза, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования, 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; Прыжки с длинной скакалкой: пробегание; вбегание и выбегание; через две скакалки, вращающиеся навстречу друг другу; Прыжки с пружинного мостика: согнув ноги; согнув ноги назад; ноги врозь; прогибаясь; сгибаясь-разгибаясь; с поворотами. Прыжки в высоту: через верёвочку и планку; индивидуально и в сцеплении за руки; согнув ноги; прыжок в «окно».	
21.	Практическое занятие –1 (2 ч) План: Проведение строевых упражнений. Проведение перестроений в движении. Проведение различными способами размыкания в строю. Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов. ОРУ отдельным способом. ОРУ в движении. Проведение ОРУ у опоры. 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.) Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.) Длинный кувырок вперёд в комбинации с кувырками в группировке. Кувырок назад через плечо. Кувырок со стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках. «Мост» наклоном назад. «Мост» опусканием вперёд со стойки на руках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Акробатические упражнения: Наклон сидя Шпагат. Подъём с мостика на ноги с помощью. Два переворота в сторону слитно. Рондат – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперёд (юн). Подъём разгибом с головы. Переворот вперёд. Переворот назад	ПР, КР

	(ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление). 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: Силой подъем переворотом в упор. Из упора переворотом вперёд опускание в вис. Из упора спад в вис через согнутые руки в вис. Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь. Из виса стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). С прыжка виса углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). Подъем разгибом с разбега. Подъем разгибом из виса углом. Соскок дугой из упора (низкая перекладина). Оборот назад в упоре Оборот назад в упоре – соскок дугой. Бревно: Подготовительные упражнения: Наскок в упор присев. Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой) с разбега. Наскок в упор ноги врозь. Поворот кругом махом вперёд. 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, вперёд, в сторону толчком с двух, с одной. Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	
22.	Практическое занятие –2 (2ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	ПР, КР

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.) 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 висе. 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. 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.	
23.	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	ПР, КР

	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: Силой подъем переворотом в упор. Из упора переворотом вперёд 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 вперёд. 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, вперёд, в сторону толчком с двух, с одной. Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	
24.	Практическое занятие –4 (2ч)	ПР,КР

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.) 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:	
---	--

	Подъем махом назад из упора на руках. Подъем махом вперед из упора на руках. Махи в висе. С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись. Подъем разгибом в упор на концах брусьев в упор. Переворот вперед и переворот назад со стойки на плечах. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперед в упор на руках – подъем махом назад. Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах. Соскоки махом назад. Соскоки махом назад с поворотом кругом. Соскок махом вперед. Соскок махом вперед с поворотом кругом. Соскок боком. Брусья р\в Подготовительные упражнения: Из вися на в\ж перемахи ногами через н\ж. Из вися на в\ж перемахи согнутыми ногами через н\ж. Из упора стоя на н\ж правым (левым) боком перемахи ногами через в\ж впереди назад. Из вися на в\ж лицом вовнутрь перемах согнув ноги в вис лежа на н\ж и поворот в сед на бедре. Вис прогнувшись на н\ж с опорой носками на в\ж и подъем переворотом в упор на н\ж. Из упора ноги врозь правой (левой) спал в вис на подколенке – подъем разгибом в упор с перехватом в вис лежа ноги врозь хватом за в\ж. Из вися присев на н\ж подъем переворотом в упор на в\ж. Из вися лежа на н\ж подъем разгибом на в\ж. Из упора на в\ж спад в вис лежа на н\ж. Из упора на в\ж опускание переворотом вперед в вис лежа на н\ж. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на н\ж. Из упора сидя сзади на н\ж перемахом назад соскок углом назад. Из упора стоя на одной на н\ж махом назад правой (левой) соскок махом назад с опорой рукой на н\ж. Из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом.	
25.	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», «петлёй». Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами».	ПР,КР

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 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 вперёд 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 вперёд. 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, вперёд, в сторону толчком с двух, с одной. Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	
--	---	--

Защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), тестирование (Т) и т.д.

При изучении дисциплины применяются электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

работа.

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов) 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	1 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946. 2 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 : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2 3 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 : www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191 4 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

2	Подготовка к устному опросу	доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97 5 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 6 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 : www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038 7 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 : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. — Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. — 304 с. : ил. — ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625..
3	Подготовка к выполнению практического задания	Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229.

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 печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Биомеханике дисциплины».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме тестовых заданий, доклада-презентации по проблемным вопросам, разноуровневых заданий, ролевой игры, ситуационных задач и **промежуточной аттестации** в форме вопросов и заданий к зачету.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ПК–1 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	реализуется способностью организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету, в рамках урочной и внеурочной	Контрольная работа .Гимнастическая терминология. Строевые упражнения Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения Организация и содержание занятий гимнастикой в	Зачет

		деятельности	школе. Развитие физических качеств средствами гимнастики взаимосвязи	
2			Вопросы для устного (письменного) опроса по теме: Гимнастические упражнения школьников на занятиях в школе	
3			Тест по теме: Гимнастика Контрольная работа Подготовка: команд Терминологических названий упражнений Организация занятий по гимнастике ОФП по гимнастике СФП по гимнастике Круглый стол: Тема: Подготовка гимнастических комбинаций упражнений по гимнастике Определение упражнений утренней гимнастики.	

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачетные материалы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)

1. Основные понятия о строе, движении 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

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 (держат 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 висте, 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 (держат 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 (держат 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 (держат 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, пережат 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 3 сек.), 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

Критерии оценивания результатов обучения

- «зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по данному разделу, знает формы освоения знаний, допускает незначительные ошибки; студент умеет правильно объяснять предложенный материал, иллюстрируя его примерами двигательных действий.
- «не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется привести примеры по биомеханике, довольно ограниченный объем знаний программного материала.
- Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.
- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;
- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– – при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

– Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

Научной библиотеки КубГУ <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web> и соответствовать нормам обеспеченности литературой согласно ФГОС ВО 3++:

5.1. Учебная литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>.

2. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>.

Печатные периодические издания из «Перечня печатных периодических изданий, хранящихся в фонде Научной библиотеки КубГУ» <https://www.kubsu.ru/ru/node/15554>, и/или электронные периодические издания, с указанием адреса сайта электронной версии журнала, из баз данных, доступ к которым имеет КубГУ:

1. Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>
2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) <http://webofscience.com/>
2. Scopus <http://www.scopus.com/>
3. ScienceDirect www.sciencedirect.com
4. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
6. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
7. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ)) <https://rusneb.ru/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
9. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kubanstate/home.action>
10. Springer Journals <https://link.springer.com/>
11. Nature Journals <https://www.nature.com/siteindex/index.html>
12. Springer Nature Protocols and Methods <https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>
13. Springer Materials <http://materials.springer.com/>
14. zbMath <https://zbmath.org/>
15. Nano Database <https://nano.nature.com/>
16. Springer eBooks: <https://link.springer.com/>
17. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
18. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>
2. Полные тексты канадских диссертаций <http://www.nlc-bnc.ca/thesescanada/>
3. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
5. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
9. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
10. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
11. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
12. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
13. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
14. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>

2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий <http://mschool.kubsu.ru/>;
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>
5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Биомеханика:

Варианты методических указаний (определяется преподавателем), например:

- Общие рекомендации по самостоятельной работе обучающихся;
- Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям;
- Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим/ лабораторным) занятиям.

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.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Ауд, № 9,11,4,2
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	Ауд, № 9,11,4,2
Учебные аудитории для проведения лабораторных работ. Лаборатория...	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	Спортивный зал ФОК
Учебные аудитории для	Мебель: учебная мебель	

курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	
---	--	--

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Ауд, № 11,4,2
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры,	Ауд, № 11,4,2

	коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	
--	---	--

Задания для самостоятельной работы студентов

№	Раздел	Содержание раздела
1	Определение основного центра массы тела графическим способом.	Исходные данные: Методическая разработка. Первый этап. Научить обучающихся определению основных центров масс (ОЦМ) звеньев тела, инерционных характеристик и условий статического положения тела. Выполнить: . Измерение длины звеньев тела и расчёт их абсолютных весов. Построение схематично (по основным суставам) выбранной статической позы из своей специализации. Расчёт центра масс и относительных весов звеньев тела. Определение графическим способом положения ОЦМ тела исследуемого на чертеже.
2	Определение основного центра массы тела аналитическим способом.	Исходные данные: Методическая разработка. Второй этап. Научить студентов производить расчёты по определению ОЦМ тела при выполнении спортсменом физических упражнений. Выполнить: 1. Измерение горизонтальных и вертикальных координат ОЦМ звеньев на схеме статической позы. 2. Вычисление значений горизонтальных и вертикальных статических моментов, звеньев тела спортсмена. 3. Нахождение горизонтальной и вертикальной координат ОЦМ тела спортсмена аналитически. 4. Определение абсолютной и относительной погрешности способов определения ОЦМ тела спортсмена графическим и аналитическим способами. 5. Выводы о точности нахождения ОЦМ тела спортсмена.
3	Оценка устойчивости положения тела в постоянной статической позе.	Исходные данные: Методическая разработка. Третий этап. Научить студентов методике определения основных характеристик устойчивости тела в статической позе. Выполнить: Определение на схеме статической позы тела спортсмена длины опоры и высоту расположения ОЦМ от линии опоры. Оценка устойчивости положения тела спортсмена в статической позе по углу устойчивости, образованного перпендикуляром, опущенным из ОЦМ на опору, и линией, соединяющей ОЦМ с краем опоры. Расчёт коэффициентов устойчивости для левой и правой части тела. Сделать выводы по оценке устойчивости тела спортсмена на основании полученных данных.
4	Определение момента	Исходные данные: Методическая разработка. Четвёртый этап. Научить студентов методике определения устойчивости тела на

	инерции тела спортсмена	опоре по показателям момента инерции. Выполнить: На основании измерений площади опоры тела в статической позе, абсолютного веса звеньев тела и их сумм, и измерения радиусов вращения всех звеньев тела произвести вычисление моментов инерции звеньев тела. Определение полного момента инерции тела спортсмена. Оценка устойчивости тела по величине момента инерции тела. Выделение группы мышц, обеспечивающих сохранение положения тела в данной спортивной позе. Выводы и рекомендации по положению звеньев тела в данной статической позе, обеспечивающих получение оптимальных оценок
5	Доклад по анализу техники выполнения двигательных действий из избранного вида спорта	Пятый этап. На основании обзора пройденного учебного материала студент выбирает интересующую его тему, согласовывает с ведущим преподавателем соответствующую проблему для биомеханики, анализирует учебную и научную литературу по этой проблеме, делает анализ техники выполнения двигательного действия из избранного вида спорта, описывает средства и методы освоения его освоения. Примерные темы: Биомеханические основы выполнения подъёма переворотом назад в упор на низкой перекладине. Биомеханические основы выполнения нападающего удара в волейболе. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом прогнувшись. Биомеханические основы выполнения плавания способом «кроль-грудь» и т.д.

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