

## Аннотация по дисциплине

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

## 1. Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель освоения дисциплины

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

### 1.2 Задачи дисциплины

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

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

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса

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

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

№	Индекс компетенций	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	<ul style="list-style-type: none"> <li>· строевые упражнения и разновидности передвижения;</li> <li>· структуру составления общеразвивающих упражнений (ОРУ);</li> <li>· основы ритмических движений гимнастики;</li> <li>· технику изучения упражнений на гимнастических снарядах и выполнять её.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· объяснять и показывать общеразвивающие упражнения (ОРУ);</li> <li>· вести запись терминологии гимнастических упражнений;</li> <li>· оказать помощь и страховку при выполнении упражнений на гимнастических снарядах;</li> <li>· проводить отдельные части урока, учитывая возрастные особенности занимающихся;</li> <li>· составлять и записывать комплексы гигиенической гимнастики.</li> </ul>	методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	ОК-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий по гимнастике с различными группами населения;</li> <li>– основы теории и методики преподавания в гимнастики;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении гимнастических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;</li> </ul>	применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности

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

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)	
			1	2
<b>Контактная работа, в том числе:</b>				
Аудиторная работа (всего):		252	108	144
Занятия лекционного типа		12	4	8
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		70	20	50
Лабораторные занятия				
Иная контактная работа (ИКР)		0,5	0,2	0,3
Контроль самостоятельной работы (КСР)		8	2	6
Промежуточная аттестация				
<b>Самостоятельная работа в том числе:</b>				
Курсовая работа		-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		126	78	44
Выполнение индивидуальных заданий				
Подготовка к текущему контролю		3,8	3,8	
<b>Контроль:</b>				
Зачёт				
Экзамен		35,7		35,7
Общая трудоёмкость	час.	252	108	144
	в том числе контактная работа	90,5	26,2	64,3
	зач. ед.	7	3	4

### 2.2 Структура дисциплины

1 семестр

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1	Ритмическая гимнастика	6	2			4
2	Гимнастическая терминология	6	2			4
3	Упражнения ритмической гимнастики	12		4		8
4	Строевые упражнения	12		4		8
5	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	30		2		28
6	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	40		10		30
	<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>4</b>	<b>20</b>		<b>82</b>

2 семестр

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
3	Организация и содержание занятий гимнастикой в школе	4	2			2
4	Основы обучения гимнастическим упражнениям	4	2			2
5	Планирование и учёт учебной работы по гимнастике	4	2			2
6	Развитие физических качеств средствами гимнастики	4	2			2
7	Упражнения ритмической гимнастики	10		6		4
8	Строевые упражнения	10		6		4
9	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	10		4		6
10	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	56		34		22
	<b>Итого по дисциплине:</b>		<b>8</b>	<b>50</b>		<b>44</b>

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

### 2.3 Содержание учебного материала

### 2.3.1 Содержание лекционного материала

1 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Лекция –1(2ч). Тема: Ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>– Содержание упражнений.</li> <li>– Составление комплексов упражнений.</li> <li>– Составление комплексов упражнений.</li> <li>– Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике.</li> <li>– Ритм как основа движения. Роль ритмического воспитания Основы музыкальной грамоты.</li> </ul>	У,П
2.	Лекция–2 (2 ч) «Гимнастическая терминология».	Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития; требования, предъявляемые к терминологии; словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок; терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах: особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.	У,П

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

2 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
3.	Лекция –3 (2 ч): «Организация и содержание занятий гимнастикой в школе».	<p>Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе:</p> <p>Структура урока, плотность урока, особенности проведения уроков для младших, средних и старших школьников;</p> <p>Методы организации учащихся на уроке. Малые формы занятий по гимнастике (физкультминутка,</p>	У,П

		физкультпауза). Задачи внеклассной работы по гимнастике в школе. Формы самостоятельной работы школьников;	
4.	Лекция –4 (2ч): «Основы обучения гимнастическим упражнениям»	Особенности двигательного аппарата; характеристика группы статических упражнений; характеристика силовых перемещений по направлению и перемещению усилиям и характеру мышечной работы; динамические равновесия; Анализ техники гимнастических упражнений; методико-теоретическая основа обучения; специфика формирования умений и навыков в гимнастике; физиологические и психические процессы; методы обучения, методические приёмы и условия обучения.	У,П
5.	Лекция–5 (2ч): Планирование и учёт учебной работы по гимнастике»	Значение планирования учебной работы учителя, виды планирования, составление годового план-графика. Составление тематического плана на четверть. Методика разработки плана-конспекта урока. Формы учёта работы учителя. Формы итогового учёта.	У,П
6.	Лекция –6 (2ч.) Тема: Развитие физических качеств средствами гимнастики	1. Характеристика физических качеств 2. Методика развития силы, быстроты средствами гимнастики; 3. Методика развития гибкости, координации средствами гимнастики. 4. Виды соревнований. 5. Положение о соревнованиях. 6. Организация и проведение соревнований. 7. Правила судейства и критерии оценки упражнений.	У,П

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

### 2.3.2 Содержание практического материала

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.

1 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
	2	3	4
1.	Ритмическая гимнастика	<p>Практическое занятие</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>Пружинистые движения, взмахи.</p> <p>«Волна» руками, «волна» туловищем.</p> <p>Равновесия.</p> <p>Повороты: а) переступанием; б) махом вперёд; в) махом назад; г) на носке.</p> <p>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.</p> <p>Танцевальные шаги; а) приставные и шаги галопа; б) переменные и шаги польки; в) шаги вальса; г) русские народные; д) шаги мазурки; е) шаги латиноамериканских танцев.</p> <p>Упражнения с предметами</p> <p>Упражнения со скакалкой: а) круги скакалкой в различных плоскостях; б) переводы скакалки; в) прыжки в неподвижную скакалку; г) прыжки вращая скакалку вперёд и назад; д) прыжки с междусококом; е) прыжки с двойным вращением скакалки; ж) вращая скакалку скрестно.</p> <p>Упражнения с мячом: а) броски и ловля мяча одной и двумя руками; б) броски под руку и под ногу; в) броски через голову; г) броски через плечо; д) отбивы об пол тыльной стороной ладони; е) перекаты между ладоней, по предплечью, по полу.</p> <p>Упражнения с обручем: а) положения обруча в плоскостях, хваты; б) махи и круги; в) восьмёрки; г) вращения обруча; д) перекаты обруча; е) прыжки в качающийся обруч; ж) прыжки в обруч, вращая его как скакалку</p>	ПР,КР
2.	Строевые упражнения	<p>Практическое освоение понятий ( строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий;</p> <p>управление строем: команда, приказание (распоряжения), сигналы и личный пример; правила подачи команд; форма рапорта);</p> <p>строевые приёмы: («Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разомкнись!», «Разойдись!», «Сомкнись!» выход из строя и возвращение в строй;</p> <p>расчёт строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом);</p>	ПР,КР

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

		<p>сверху, снизу, разным хватом; упор сзади; упор ноги врозь; перемахи в упорах; перехваты рук в упорах; повороты в упорах;</p> <p>обороты:</p> <p>оборот вперёд в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре; оборот вперёд в упоре;</p> <p>подъёмы:</p> <p>подъём переворотом в упор махом одной толчком другой; подъём переворотом силой (ноги вместе);</p> <p>подъём разгибом из виса завесом (на подколенке);</p> <p>подъём разгибом в упор с разбега через вис согнувшись ноги врозь правой (левой);</p> <p>Конь-махи:</p> <p>Конь с ручками: упор, упор сзади, упор ноги врозь упоры на ручках, упоры на теле, упоры на теле и ручке, маятникообразные махи: размахивания в упоре, в упор ноги врозь, упоре сзади.</p> <p>перемахи: из упора перемах правой (левой) вперёд в упор ноги врозь - перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой (левой) вперёд в упор ноги врозь - перемах правой (левой) вперёд в упор сзади; из упора перемах правой (левой) вперёд в упор ноги врозь, мах левой (правой)- перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой (левой) в упор ноги врозь вне - перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой вперёд в упор ноги врозь,</p>	
4.	<p>Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Прикладные упражнения</p>	<p>Практическое занятие –4 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом:</p> <p>Акробатика: кувырок вперёд со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; кувырок назад в стойку на голове; длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево;</p> <p>Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой).</p> <p>Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклон назад «мостик».</p> <p>Упражнения на гибкость на гимнастической лестнице.</p> <p>Акробатическая связка из 4 элементов.</p> <p>Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.</p> <p>Выпрямиться руки вверх.</p> <p>Полуприсед руки назад («Старт пловца»)</p> <p>Длинный кувырок вперёд, в темпе кувырок впереди в сед ноги вместе.</p> <p>Кольца:</p> <p>висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, согнувшись вне,</p> <p>прогнувшись, горизонтальный вис сзади,</p>	<p>ПР,КР</p>

		<p>горизонтальный вис спереди; размахивания: в вися, в вися на согнутых руках, сгибание рук махом вперёд и назад, мах дугой из вися согнувшись; разгибание рук махом назад в вис, разгибание рук махом вперёд в вис, в вис согнувшись и вис прогнувшись, из размахивания подъём махом назад в упор; силовые упражнения: из вися глубоким хватом подъём силой в упор, угол в упоре (держать 2 сек.), вис углом; из упора углом силой опускание вперёд или назад в вис согнувшись; из вися силой вис согнувшись через согнутые или прямые руки; из вися сзади силой вис согнувшись; Брусья: изучение: упора; упора на предплечьях; упора на руках ;сгибание – разгибание рук в упоре; вис углом; вис согнувшись; ходьба на руках в упоре вперёд, назад, повороты кругом; сед ноги врозь; упор углом; кувырок вперёд из седа ноги врозь; из седа ноги врозь стойка на плечах - кувырок вперёд сед ноги врозь; размахивание в упоре, в упоре на предплечьях, в упоре на руках; махом назад сгибание рук - махом вперёд разгибание; из упора на предплечьях подъём махом назад; из упора на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь; из упора на предплечьях подъём махом вперёд; из упора на руках подъём махом вперёд; из стойки на плечах кувырок вперёд в упор на руках – подъём махом назад в упор – махом вперёд сед ноги врозь; соскок махом вперёд; соскок махом назад; соскок ноги врозь с концов жердей соскок махом вперёд с поротом кругом; из седа ноги врозь перемах внутрь соскок махом назад; из седа ноги врозь силой стойка на плечах; махом назад стойка на плечах; подъём разгибом из упора на руках.</p>	
5.		<p>Практическое занятие –5 (2ч) План: ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом: Акробатика: кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; кувырок назад в стойку на голове; кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад, фронтальное равновесие на правой и на левой. Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон</p>	ПР,КР

	<p>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, 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);</p>	
--	--	--

		<p>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);</p> <p>соскоки:</p> <p>из упора ноги врозь правой, перемах левой с поворотом направо в соскок левым боком к коню; соскок углом из упора вне на левой ручке ;</p> <p>Учебная комбинация: перемах правой, перемах правой назад, перемах левой , перемах левой назад, круг правой, перемах правой в упор ноги врозь вне, перемах правой назад, перемах левой в упор ноги врозь вне, поворот налево кругом с переходом в упор на тело коня, перемах правой, перемахом левой соскок с поворотом направо.</p>	
6.		<p>Практическое занятие –6 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом:</p> <p>Акробатика: кувырок вперед; кувырок вперед в стойку ноги врозь, кувырок впереди согнувшись, кувырок вперед со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; кувырок назад в стойку на голове; кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперед; переворот боком вправо, влево; подъем разгибом с опорой головой, переворот вперед. переворот с поворотом кругом (рондат).</p> <p>Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад - фронтальное равновесие на правой и на левой.</p> <p>Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперед из седа ноги вместе, наклон вперед из седа ноги врозь, наклон назад «мостик»</p> <p>Учебная комбинация ( акробатическая) из 8-12 элементов.</p> <p>Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге.</p> <p>Выпрямиться руки вверх.</p> <p>Полуприсед руки назад («Старт пловца»)</p> <p>Длинный кувырок вперед, в темпе кувырок вперед в сед ноги вместе.</p> <p>Наклон вперед Д-3 сек.</p> <p>Перекатом назад стойка на лопатках Д-3 сек.</p> <p>Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед.</p> <p>Переворот в сторону (колесо).</p> <p>Приставляя ногу в О.С.</p> <p>Кольца:</p> <p>в вися, в вися на согнутых руках, сгибание рук махом вперед и назад, мах дугой из вися согнувшись; разгибание рук махом назад в вис, разгибание рук махом</p>	ПР,КР

	<p>вперёд в вис, в вис согнувшись и вис прогнувшись, из размахивания подъём махом назад в упор; выкруты:</p> <p>выкрут вперёд из размахивания в вис согнувшись, из вися согнувшись выкрут назад в вис;</p> <p>силовые упражнения:</p> <p>из вися глубоким хватом подъём силой в упор, угол в упоре (держать 2 сек.), вис углом; из упора углом силой опускание вперёд или назад в вис согнувшись; из вися силой вис согнувшись через согнутые или прямые руки; из вися сзади силой вис согнувшись;</p> <p>соскоки: махом назад; махом вперёд; выкрутом из вися согнувшись, из вися согнувшись махом назад; переворотом назад из вися прогнувшись; из размахивания соскок переворотом назад; из размахивания соскок переворотом назад ноги врозь вне; из размахивания в упоре соскок махом назад.</p> <p>Учебная комбинация: размахивания в вися, махом вперёд вис прогнувшись, вис согнувшись, мах назад, мах вперёд, махом назад выкрут вперёд в вис согнувшись, мах назад, махом вперёд соскок переворотом.</p> <p>Брусья: 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;</p> <p>Опорный прыжок: толчок ногами; толчок руками; полет после толчка руками; напрыгивание на мостик и толчок ногами; с небольшого разбега напрыгивание на мостик и толчок двумя ногами; приземление; толчком двумя наскок в упор присев – соскок прогнувшись (конь или козёл в ширину высотой 120 см.); опорные прыжки (козёл или конь в длину высотой 120см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад; ноги врозь толчком руками о ближнюю часть тела коня; согнув ноги о ближнюю часть; переворотом.</p>	
7.	Практическое занятие –7 (2ч)	ПР,КР

	<p>План:</p> <p>ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом:</p> <p>Акробатика: кувырок вперед; кувырок вперед в стойку ноги врозь, кувырок вперед согнувшись, кувырок вперед со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; кувырок назад в стойку на голове; кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперед; переворот боком вправо, влево; подъем разгибом с опорой головой, переворот вперед. переворот с поворотом кругом (рондат)</p> <p>Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад - фронтальное равновесие на правой и на левой.</p> <p>Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперед из седа ноги вместе, наклон вперед из седа ноги врозь, наклон назад «мостик»</p> <p>Учебная комбинация ( акробатическая) из 8-12 элементов.</p> <p>Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге.</p> <p>Выпрямиться руки вверх.</p> <p>Полуприсед руки назад («Старт пловца»)</p> <p>Длинный кувырок вперед, в темпе кувырок вперед в сед ноги вместе.</p> <p>Наклон вперед Д-3 сек.</p> <p>Перекатом назад стойка на лопатках Д-3 сек.</p> <p>Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед.</p> <p>Переворот в сторону (колесо).</p> <p>Приставляя ногу в О.С.</p> <p>Перекладина (низкая):</p> <p>обороты:</p> <p>оборот вперед в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре ноги врозь; оборот назад в упоре; оборот вперед в упоре;</p> <p>подъемы:</p> <p>подъем переворотом в упор махом одной толчком другой; подъем переворотом силой (ноги вместе); подъем разгибом из виса завесом (на подколенке); подъем разгибом в упор с разбега через вис согнувшись ноги врозь правой (левой);</p> <p>спады:</p> <p>из упора ноги врозь спад в вис согнувшись; из упора сзади спад в вис согнувшись; из упора спад в вис согнувшись; спад-подъем разгибом;</p> <p>соскоки:</p> <p>махом назад из упора; из упора ноги врозь перемахом правой (левой) соскок с поворотом; махом вперед из упора сзади; вперед из упора присев;</p> <p>соскок дугой.</p> <p>Учебная комбинация:</p>	
--	--	--

	<p>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).</p> <p>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,</p> <p>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);</p> <p>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;</p> <p>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 ;</p> <p>Учебная комбинация: перемах правой, перемах правой назад, перемах левой , перемах левой назад, круг правой, перемах правой в упор ноги врозь вне, перемах правой назад, перемах левой в упор ноги врозь вне, поворот налево кругом с переходом в упор на тело коня, перемах правой, перемахом левой соскок с поворотом направо</p>	
8.	<p>Практическое занятие –8 (2ч)</p> <p>План:  ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом.  Акробатика:, кувырок вперёд со стойки на голове, со стойки на руках, в связке другими элементами; кувырок назад; кувырок назад в стойку на голове; кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево; подъём разгибом с опорой головой, переворот вперёд. переворот с</p>	ПР,КР

	<p>поворотом кругом (рондад)</p> <p>Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад - фронтальное равновесие на правой и на левой.</p> <p>Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперед из седа ноги вместе, наклон вперед из седа ноги врозь, наклон назад «мостик»</p> <p>Учебная комбинация (акробатическая) из 8-12 элементов.</p> <p>Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге.</p> <p>Выпрямиться руки вверх.</p> <p>Полуприсед руки назад («Старт пловца»)</p> <p>Длинный кувырок вперед, в темпе кувырок вперед в сед ноги вместе.</p> <p>Наклон вперед Д-3 сек.</p> <p>Перекатом назад стойка на лопатках Д-3 сек.</p> <p>Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед.</p> <p>Переворот в сторону (колесо).</p> <p>Приставляя ногу в О.С.</p> <p>Кольца</p> <p>выкруты: выкрут вперед из размахивания в вис согнувшись, из вися согнувшись выкрут назад в вис; силовые упражнения:</p> <p>из вися 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 вися силой вис согнувшись через согнутые или прямые руки; из вися сзади силой вис согнувшись;</p> <p>соскоки:</p> <p>махом назад; махом вперед; выкрутом из вися согнувшись, из вися согнувшись махом назад; переверотом назад из вися прогнувшись; из размахивания соскок переверотом назад; из размахивания соскок переверотом назад ноги врозь вне; из размахивания в упоре соскок махом назад.</p> <p>Учебная комбинация: размахивания в вися, махом вперед вис прогнувшись, вис согнувшись, мах назад, мах впереди, махом назад выкрут вперед в вис согнувшись, мах назад, махом вперед соскок переверотом.</p> <p>Брусья: подъем махом вперед в сед ноги врозь; из упора на предплечьях подъем махом вперед; из упора на руках подъем махом назад; из упора на руках подъем махом вперед; из стойки на плечах кувырок вперед в упор на руках – подъем махом назад в упор – махом вперед сед ноги врозь; соскок махом вперед; соскок махом назад; соскок ноги врозь с концов жердей соскок махом вперед с поротом кругом; из седа ноги врозь перемах внутрь соскок махом назад; из седа ноги врозь силой стойка на плечах; махом назад стойка на плечах; подъем разгибом</p>	
--	---	--

		<p>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 (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.</p>	
9.		<p>Практическое занятие –9 (2ч)  План:  ОРУ. Комплекс упражнений отдельным способом.  Акробатика  Учебная комбинация ( акробатическая) из 8-12 элементов.  Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.  Выпрямиться руки вверх.  Полуприсед руки назад («Старт пловца»)  Длинный кувырок вперёд, в темпе кувырок вперёд в сед ноги вместе.  Наклон вперёд Д-3 сек.  Перекатом назад стойка на лопатках Д-3 сек.  Перекатом вперёд встать на одну ногу, другая вперёд.  Переворот в сторону (колесо).  Приставляя ногу в О.С.  Перекладина (низкая)  Учебная комбинация:  подъём переворотом в упор,  перемах правой в упор ноги врозь,  оборот вперёд в упоре ноги врозь,  перехват правой в хват снизу,  поворот направо с перемахом левой в упор,  отмах назад,  махом вперёд оборот назад в упор,  соскок дугой (или с отмаха упор присев соскок вперёд прогнувшись).  Конь-махи  Круговые перемахи:  мах левой – перемах правой под левой назад в упор (круг правой);</p>	ПР,КР

		<p>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);</p> <p>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;</p> <p>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 ;</p> <p>Учебная комбинация: перемах правой, перемах правой назад, перемах левой , перемах левой назад, круг правой, перемах правой в упор ноги врозь вне, перемах правой назад, перемах левой в упор ноги врозь вне, поворот налево кругом с переходом в упор на тело коня, перемах правой, перемахом левой соскок с поворотом направо.</p>	
10.		<p>Практическое занятие –10 (2ч)</p> <p>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</p>	ПР,КР

		толчком руками о ближнюю часть тела коня; согнув ноги о ближнюю часть; переворотом.	
11.		<p>Упражнения для женщин:          Практическое занятие –1 (2ч)          План:          Акробатика: группировка (сидя, лёжа на спине, в приседе); перекаты (назад, вперёд, в сторону, прогнувшись и в группировке, из различных исходных положений); кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове, Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:          наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд;          медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат</p> <p>Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.</p> <p>Брусья р\в:          Изучение висов, упоров, хватов, седов: хват сверху; хват снизу; скрестный хват; разный хват; обратный хват; вис хватом сверху, махи изгибами; вис хватом снизу; вис присев; вис лёжа; вис лёжа сзади; сед на бедре; сед углом на нижней жерди.</p> <p>Переходы, перемахи, повороты, круги ногами, соскоки: вис присев на н\ж, перемах в вис лёжа; из 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</p> <p>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 колени; 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</p>	ПР,КР

		<p>упор стоя согнувшись</p> <p>Статические упражнения: стойка на полупальцах; стойка на одной на полупальцах, другая согнутая вперёд; стойка на одной на полупальцах, другая назад; стойка на одной на полупальцах, другая в сторону; вертикальное равновесие, стоя на одной поперёк продольно; выпад продольно и поперёк;</p> <p>Передвижения: ходьба; ходьба на носках; ходьба скользящими шагами;</p> <p>ходьба приставными шагами; ходьба с полуприседаниями и подниманием свободной ноги вперёд; ходьба переменными шагами; ходьба переменными шагами с подниманием свободной ноги вперёд и назад;</p> <p>бег.</p> <p>Соскоки: соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой; соскок прогнувшись из полуприседа; соскок прогнувшись из приседа; соскок прогнувшись с поворотом; соскок прогнувшись назад; соскок из седа углом с опорой одной ногой; соскок из приседа на одной, другая назад.</p>	
12.		<p>Практическое занятие –2 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>Акробатика: группировка (сидя, лёжа на спине, в приседе); перекаты (назад, вперёд, в сторону, прогнувшись и в группировке, из различных исходных положений); кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове.</p> <p>Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:</p> <p>наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд;</p> <p>медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат</p> <p>Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.</p> <p>Брусья р\в:</p> <p>Изучение висов, упоров, хватов, седов: хват сверху; хват снизу; скрестный хват; разный хват; обратный хват; вис хватом сверху, махи изгибами; вис хватом снизу; вис присев; вис лёжа; вис лёжа сзади; сед на бедре; сед углом на нижней жерди.</p>	ПР,КР

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

13.	<p>Практическое занятие –3 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>Акробатика: группировка (сидя, лёжа на спине, в приседе); перекаты (назад, вперёд, в сторону, прогнувшись и в группировке, из различных исходных положений); кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове, кувырок назад; кувырок назад с переката назад из положения стоя согнувшись; длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево.</p> <p>Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад;</p> <p>фронтальное равновесие на правой и на левой.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:</p> <p>наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд;</p> <p>медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат</p> <p>Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.</p> <p>Брусья р\в:</p> <p>Переходы, перемахи, повороты, круги ногами, соскоки: 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;</p> <p>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;</p> <p>из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом на 90 и 180 градусов; из седа на н\ж продольно внутри хватом за в\ж соскок махом вперёд;</p> <p>Бревно:</p> <p>Вскоки (входы): вскок в упор продольно, перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь – махом назад упор лёжа на бёдрах; стоя к бревну лицом, с прыжка упор присев; стоя к бревну лицом, с прыжка упор стоя ноги врозь; стоя к бревну лицом, с прыжка упор стоя согнувшись;</p>	<p>ПР,КР</p> <p>ПР,КР</p>
-----	---	---------------------------

#### Практическое занятие –4 (2ч)

План:

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

Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой.

Упражнения пассивной гибкости:

наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд;

медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат

Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.

Учебная комбинация (первая часть):

равновесие на левой правая назад (держат 3 сек.)

приставить правую, руки вверх,

полуприсед с наклоном вперёд, руки назад- в стороны,

длинный кувырок вперёд в сед, руки в стороны,

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

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

Брусья р\в:

Переходы, перемахи, повороты, круги ногами, соскоки:

вис присев на н\ж, перемах в вис лёжа; из вися лёжа на

н\ж перемах в вис на в\ж; из вися лёжа на н\ж поворот

направо в сед на бедре; из седа на бедре соскок; подъём

переворотом в упор на н\ж; подъём в упор на в\ж из вися

присев на нижней; подъём переворотом в упор на в\ж из

вися присев на правой (левой) перемах согнув ноги в вис

лёжа; перемах ноги врозь в вис лёжа на н\ж;

из упора на н\ж круг правой с поворотом кругом в вис

лёжа на н\ж; из вися лёжа сзади на н\ж поворот на 270

градусов в сед на бедре; из упора на в\ж опускание

вперёд в вис лёжа на н\ж; из упора на в\ж спад назад с

перемахом ноги врозь в вис лёжа на н\ж; соскок углом

назад из седа продольно (внутри) хватом левой за н\ж ,

правой за в\ж; соскок углом назад из седа на бедре на

н\ж;

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

180 градусов; из 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

15.	<p>Практическое занятие –5(2ч)</p> <p>План:</p> <p>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.</p> <p>Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:</p> <p>наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд;</p> <p>медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат</p> <p>Упражнения активной гибкости: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя согнувшись без захвата.</p> <p>Учебная комбинация (первая часть):</p> <p>равновесие на левой правая назад (держать 3 сек.)</p> <p>приставить правую, руки вверх,</p> <p>полуприсед с наклоном вперёд, руки назад- в стороны, длинный кувырок вперёд в сед, руки в стороны, наклон вперёд, руки вверх (держать 3 сек.),</p> <p>перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 сек.);</p> <p>опускание на спину;</p> <p>«мостик» (держать 3 сек.);</p> <p>Брусья р\в:</p> <p>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</p> <p>Учебная комбинация (первая часть):</p> <p>из виса стоя снаружи хватом за н\ж толчком одним махом другой вис с опорой носками за в\ж</p> <p>подъём переворотом в упор на н\ж</p> <p>перемах правой за с перехватом правой за в\ж снизу</p> <p>поворот налево кругом с перемахом правой в вис лёжа на н\ж</p> <p>перемах ноги врозь назад в вис на в\ж</p>	ПР,КР
-----	---	-------

		<p>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 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 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.</p>	
16.		<p>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 вперёд; переворот боком вправо, влево.</p>	ПР,КР

	<p>Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости:  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</p> <p>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.</p> <p>Учебная комбинация:  равновесие на левой правая назад (держать 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 (держать 3 сек.),  перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 сек.);  опускание на спину;  «мостик» (держать 3 сек.);  опускание на спину, руки вверх;  переворот вправо в упор лёжа, руки согнутые в упор перед грудью;  упор лёжа на бёдрах;  упор присев;  прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>Брусья р\в:  Изучение висов, упоров, хватов, седов: хват сверху; хват снизу; скрестный хват; разный хват; обратный хват; вис хватом сверху, махи изгибами; вис хватом снизу; вис присев; вис лёжа; вис лёжа сзади; сед на бедре; сед углом на нижней жерди.</p> <p>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 лёжа 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;  махом левой подъем завесом с перехватом правой за в\ж;  поворот налево с перемахом правой в сед на правом</p>	
--	--	--

		<p>бедре внутри, правая рука в сторону; сед углом; соскок углом назад. Опорный прыжок: толчок ногами; толчок руками; полет после толчка руками; напрыгивание на мостик и толчок ногами; с небольшого разбега напрыгивание на мостик и толчок двумя ногами; приземление; толчком двумя наскок в упор присев – соскок прогнувшись (конь или козёл в ширину высотой 120 см.); прямые прыжки (козёл или конь в ширину высотой 120см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад;</p>	
17.		<p>Практическое занятие – 7 (2ч) План: Акробатика: кувырок назад; кувырок назад с переката назад из положения стоя согнувшись; кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, длинный кувырок вперёд; переворот боком вправо, влево.</p> <p>Упражнения пассивной гибкости: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат 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</p>	ПР,КР

		<p>подъём переворотом в упор на н\ж  перемах правой за с перехватом правой за в\ж снизу  поворот налево кругом с перемахом правой в вис лёжа  на н\ж  перемах ноги врозь назад в вис на в\ж  махом вперёд в вис присев на н\ж  толчком подъём в упор на в\ж  опускание вперёд в вис на н\ж  перемах левой назад и спад назад в вис завесом на  правой с перехватом за н\ж,  махом левой подъем завесом с перехватом правой за в\ж  поворот налево с перемахом правой в сед на правом  бедре внутри, правая рука в сторону  сед углом  соскок углом назад  Бревно:  Учебная комбинация:  вскок в упор;  перемахом правой вне с поворотом налево в сед ноги  врозь;  сед углом;  сгибая левую, встать, мах правой назад, руки в стороны;  ходьба на носках до конца бревна;  поворот кругом в приседе;  2 прыжка со сменой ног в приседе;  2 переменных шага;  поворот кругом махом назад;  шаг и равновесие на правой левая назад;  выпрямиться;  вальсовый шаг;  соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом  другой.</p>	
18.		<p>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.</p>	ПР,КР

		<p>Учебная комбинация:  равновесие на левой правая назад (держать 3 сек.)  приставить правую, руки вверх,  полуприсед с наклоном вперёд, руки назад- в стороны,  длинный кувырок вперёд в сед, руки в стороны,  наклон вперёд, руки вверх (держать 3 сек.),  перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 сек.);  опускание на спину;  «мостик» (держать 3 сек.);  опускание на спину, руки вверх;  переворот вправо в упор лёжа, руки согнутые в упор  перед грудью;  упор лёжа на бёдрах;  упор присев;  прыжок вверх прогнувшись.  Брусья р\в:  Учебная комбинация:  из вися стоя снаружи хватом за н\ж толчком одним  махом другой вис с опорой носками за в\ж  подъём переворотом в упор на н\ж  перемах правой за с перехватом правой за в\ж снизу  поворот налево кругом с перемахом правой в вис лёжа  на н\ж  перемах ноги врозь назад в вис на в\ж  махом вперёд в вис присев на н\ж  толчком подъём в упор на в\ж  опускание вперёд в вис на н\ж  перемах левой назад и спад назад в вис завесом на  правой с перехватом за н\ж,  махом левой подъём завесом с перехватом правой за в\ж  поворот налево с перемахом правой в сед на правом  бедре внутри, правая рука в сторону  сед углом  соскок углом назад</p>	
19.		<p>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;</p>	ПР,КР

		<p>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;</p>	
20.		<p>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;  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:</p>	ПР,КР

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

		<p>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».</p>	
--	--	--	--

2 семестр

1.	Ритмическая гимнастика	<p>Практическое занятие –1 (2 ч)  План:  Проведение строевых упражнений. Проведение перестроений в движении. Проведение различными способами размыкания в строю. Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов. ОРУ раздельным способом. ОРУ в движении. Проведение ОРУ у опоры.  Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок 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</p>	ПР,КР
----	------------------------	--	-------

	<p>стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках. «Мост» наклоном назад. «Мост» опусканием вперед со стойки на руках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.</p> <p>Акробатические упражнения:  Наклон сидя Шпагат. Подъем с мостика на ноги с помощью. Два переворота в сторону слитно. Рондат – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперед (юн). Подъем разгибом с головы. Переворот вперед. Переворот назад (ознакомление). Сальто вперед в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).</p> <p>Конь-махи</p> <p>Подготовительные упражнения  Размахивание в упоре и разноименные перемахи  Перемахи двумя вперед и назад  Круг правой влево  Круг левой вправо  Круг правой вправо  Круг левой влево  Скрестный перемах влево (скрещение влево)  Скрестный перемах вправо (скрещение вправо)  Скрещения после одноименного перемаха.  Соскоки боком из упора вне и после перемахов</p> <p>Перекладина</p> <p>Подготовительные упражнения:  Силой подъем переворотом в упор.  Из упора переворотом вперед опускание в вис.  Из упора спад в вис через согнутые руки в вис.  Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь.  Из вися стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).  С прыжка вися углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).  Подъем разгибом с разбега.  Подъем разгибом из вися углом.  Соскок дугой из упора (низкая перекладина).  Оборот назад в упоре  Оборот назад в упоре – соскок дугой.</p> <p>Бревно:</p> <p>Подготовительные упражнения:  Наскок в упор присев.  Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой) с разбега.  Наскок в упор ноги врозь.  Поворот кругом махом вперед.  Поворот кругом махом назад.  После танцевальных шагов поворот кругом на правой, левая согнутая.  Прыжки шагом с правой на левую ногу.  Шаг галопа.  Шаг польки.</p>	
--	---	--

		<p>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.</p>	
2.	Строевые упражнения	<p>Практическое занятие –2 (2ч)          План:          Проведение строевых упражнений          Проведение перестроений в движении          Проведение размыкания в строю различными способами          Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».          Расчёт в строю.          Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении.          Перестроение в движении          Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием.          Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлёй открытой и закрытой.          Перестроение в колонну по два в движении          Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлёй».          Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами».          Проведение подготовительной части урока.          ОРУ без предметов          ОРУ 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 вперед. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.). Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.)          Кольца          Подготовительные упражнения          Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный сзади и спереди.          Махом 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</p>	ПР,КР

	<p>согнувшись.</p> <p>Из вися глубокоим хватом подъём силой в упор.</p> <p>Из упора углом оборот вперёд в упор.</p> <p>Из размахивания махом вперёд соскок переворотом назад ноги врозь.</p> <p>Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Прыжок согнув ноги через козла.</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в ширину.</p> <p>Прыжок согнувшись через коня в ширину.</p> <p>Прыжок боком через коня в ширину.</p> <p>Прыжок ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Прыжок согнув ноги с поворотом кругом.</p> <p>Брусья</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Подъём махом назад из упора на руках.</p> <p>Подъём махом вперёд из упора на руках.</p> <p>Махи в вися.</p> <p>С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись.</p> <p>Подъём разгибом в упор на концах брусьев в упор.</p> <p>Переворот вперёд и переворот назад со стойки на плечах.</p> <p>Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперёд в упор на руках – подъём махом назад.</p> <p>Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах.</p> <p>Соскоки махом назад.</p> <p>Соскоки махом назад с поворотом кругом.</p> <p>Соскок махом вперёд.</p> <p>Соскок махом вперёд с поворотом кругом.</p> <p>Соскок боком.</p> <p>Брусья р\в</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Из вися на в\ж перемахи ногами через н\ж.</p> <p>Из вися на в\ж перемахи согнутыми ногами через н\ж.</p> <p>Из упора стоя на н\ж правым (левым) боком перемахи ногами через в\ж впереди назад.</p> <p>Из вися на в\ж лицом вовнутрь перемах согнув ноги в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре.</p> <p>Вис прогнувшись на н\ж с опорой носками на в\ж и подъём переворотом в упор на н\ж.</p> <p>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.</p> <p>Из вися присев на н\ж подъём переворотом в упор на в\ж.</p> <p>Из вися лёжа на н\ж подъём разгибом на в\ж.</p> <p>Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж.</p> <p>Из упора на в\ж опускание переворотом вперёд в вис лёжа на н\ж.</p> <p>Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой (левой) на н\ж.</p> <p>Из упора сидя сзади на н\ж перемахом назад соскок углом назад.</p> <p>Из упора стоя на одной на н\ж махом назад правой (левой) соскок махом назад с опорой рукой на н\ж.</p>	
--	--	--

		Из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом.	
3.	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	<p>Практическое занятие –3 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>Проведение строевых упражнений</p> <p>Проведение перестроений в движении</p> <p>Проведение размыкания в строю различными способами</p> <p>Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Расчёт в строю.</p> <p>Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении.</p> <p>Перестроение в движении</p> <p>Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием.</p> <p>Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлей открытой и закрытой.</p> <p>Перестроение в колонну по два в движении</p> <p>Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлёй».</p> <p>Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами».</p> <p>Проведение подготовительной части урока.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ раздельным способом</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Проведение ОРУ у опоры</p> <p>Перестроение захождением плечами в отделениях.</p> <p>Размыкание дугами.</p> <p>Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.). Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.)</p> <p>Конь-махи</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Размахивание в упоре и разноимённые перемахи</p> <p>Перемахи двумя вперёд и назад</p> <p>Круг правой влево</p> <p>Круг левой вправо</p> <p>Круг правой вправо</p> <p>Круг левой влево</p> <p>Скрестный перемах влево (скрещение влево)</p> <p>Скрестный перемах вправо (скрещение вправо)</p> <p>Скрещения после одноименного перемаха.</p> <p>Соскоки боком из упора вне и после перемахов</p> <p>Перекладина</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Силой подъем переворотом в упор.</p>	ПР,КР

		<p>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.</p>	
4.	<p>Упражнения на гимнастических снарядах.  Прикладные упражнения</p>	<p>Практическое занятие –4 (2ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».  Расчёт в строю.  Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении.  Перестроение в движении  Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием.  Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлёй открытой и закрытой.  Перестроение в колонну по два в движении  Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлёй».</p>	<p>ПР,КР</p>

	<p>Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами».</p> <p>Проведение подготовительной части урока.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ раздельным способом</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Проведение ОРУ у опоры</p> <p>Перестроение захождением плечами в отделениях.</p> <p>Размыкание дугами.</p> <p>Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.). Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.)</p> <p>Кольца</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный сзади и спереди.</p> <p>Махом вперёд вис прогнувшись.</p> <p>Махом назад выкрут вперёд.</p> <p>Упоры: упор, махи в упоре, упор углом.</p> <p>Из упора углом опускание переворотом вперёд согнувшись в вис согнувшись.</p> <p>Из упора углом мах назад – махом вперёд спад в вис согнувшись.</p> <p>Из вися глубокоим хватом подъём силой в упор.</p> <p>Из упора углом оборот вперёд в упор.</p> <p>Из размахивания махом вперёд соскок переворотом назад ноги врозь.</p> <p>Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Прыжок согнув ноги через козла.</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в ширину.</p> <p>Прыжок согнувшись через коня в ширину.</p> <p>Прыжок боком через коня в ширину.</p> <p>Прыжок ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Прыжок согнув ноги с поворотом кругом.</p> <p>Брусья</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Подъём махом назад из упора на руках.</p> <p>Подъём махом вперёд из упора на руках.</p> <p>Махи в вися.</p> <p>С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись.</p> <p>Подъём разгибом в упор на концах брусьев в упор.</p> <p>Переворот вперёд и переворот назад со стойки на плечах.</p> <p>Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперёд в упор на руках – подъём махом назад.</p> <p>Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах.</p> <p>Соскоки махом назад.</p> <p>Соскоки махом назад с поворотом кругом.</p>	
--	--	--

	<p>Соскок махом вперёд.  Соскок махом вперёд с поворотом кругом.  Соскок боком.  Брусся р\в  Подготовительные упражнения:  Из виса на в\ж перемахи ногами через н\ж.  Из виса 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 виса на в\ж лицом вовнутрь перемах согнув ноги в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре.  Вис прогнувшись на н\ж с опорой носками на в\ж и подъём переворотом в упор на н\ж.  Из упора ноги врозь правой (левой) спал в вис на подколенке – подъем разгибом в упор с перехватом в вис лёжа ноги врозь хватом за в\ж.  Из виса присев на н\ж подъем переворотом в упор на в\ж.  Из виса лёжа на н\ж подъем разгибом на в\ж.  Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж.  Из упора на в\ж опускание переворотом вперёд в вис лёжа на н\ж.  Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой (левой) на н\ж.  Из упора сидя сзади на н\ж перемахом назад соскок углом назад.  Из упора стоя на одной на н\ж махом назад правой (левой) соскок махом назад с опорой рукой на н\ж.  Из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом.</p>	
5.	<p>Практическое занятие –5 (2ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».  Расчёт в строю.  Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении.  Перестроение в движении  Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием.  Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлей открытой и закрытой.  Перестроение в колонну по два в движении  Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлём».  Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами».  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ раздельным способом  ОРУ в движении</p>	ПР,КР

	<p>Проведение ОРУ у опоры  Перестроение захождением плечами в отделениях.  Размыкание дугами.  Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперед ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперед. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.).  Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъем в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.)  Конь-махи  Подготовительные упражнения  Размахивание в упоре и разноименные перемахи  Перемахи двумя вперед и назад  Круг правой влево  Круг левой вправо  Круг правой вправо  Круг левой влево  Скрестный перемах влево (скрещение влево)  Скрестный перемах вправо (скрещение вправо)  Скрещения после одноименного перемаха.  Соскоки боком из упора вне и после перемахов  Конь-махи.  Зачётная комбинация для сдачи модуля  С прыжка перемах правой  Мах левой  Перемах правой назад  Перемах левой  Скрестный перемах вправо  Мах левой  Перемах правой назад  Перемах левой  Махом правой соскок с поворотом налево.  Перекладина  Подготовительные упражнения:  Силой подъем переворотом в упор.  Из упора переворотом вперед опускание в вис.  Из упора спад в вис через согнутые руки в вис.  Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь.  Из вися стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).  С прыжка вися углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).  Подъем разгибом с разбега.  Подъем разгибом из вися углом.  Соскок дугой из упора (низкая перекладина).  Оборот назад в упоре  Оборот назад в упоре – соскок дугой.  Бревно:  Подготовительные упражнения:</p>	
--	--	--

	<p>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.</p>	
6.	<p>Практическое занятие –6 (2ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».  Расчёт в строю.  Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении.  Перестроение в движении  Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием.  Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлёй открытой и закрытой.  Перестроение в колонну по два в движении  Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлёй».  Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами».  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ отдельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ у опоры  Перестроение захождением плечами в отделениях.  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</p>	ПР,КР

	<p>ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.)</p> <p>Кольца</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный сзади и спереди.</p> <p>Махом вперёд вис прогнувшись.</p> <p>Махом назад выкрут вперёд.</p> <p>Упоры: упор, махи в упоре, упор углом.</p> <p>Из упора углом опускание переворотом вперёд согнувшись в вис согнувшись.</p> <p>Из упора углом мах назад – махом вперёд спад в вис согнувшись.</p> <p>Из вися глубокоим хватом подъём силой в упор.</p> <p>Из упора углом оборот вперёд в упор.</p> <p>Из размахивания махом вперёд соскок переворотом назад ноги врозь.</p> <p>Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.</p> <p>Кольца.</p> <p>Зачётная комбинация для сдачи модуля:</p> <p>Из размахивания в вися.</p> <p>Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.</p> <p>Вис прогнувшись.</p> <p>Вис согнувшись.</p> <p>Мах назад.</p> <p>Махом вперёд соскок переворотом.</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Прыжок согнув ноги через козла.</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в ширину.</p> <p>Прыжок согнувшись через коня в ширину.</p> <p>Прыжок боком через коня в ширину.</p> <p>Прыжок ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Прыжок согнув ноги с поворотом кругом.</p> <p>Брусья</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Подъем махом назад из упора на руках.</p> <p>Подъем махом вперёд из упора на руках.</p> <p>Махи в вися.</p> <p>С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись.</p> <p>Подъем разгибом в упор на концах брусьев в упор.</p> <p>Переворот вперёд и переворот назад со стойки на плечах.</p> <p>Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперёд в упор на руках – подъем махом назад.</p> <p>Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах.</p> <p>Соскоки махом назад.</p> <p>Соскоки махом назад с поворотом кругом.</p> <p>Соскок махом вперёд.</p> <p>Соскок махом вперёд с поворотом кругом.</p> <p>Соскок боком.</p> <p>Брусья р\в</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Из вися на в\ж перемахи ногами через н\ж.</p> <p>Из вися на в\ж перемахи согнутыми ногами через н\ж.</p>	
--	--	--

	<p>Из упора стоя на н\ж правым (левым) боком перемахи ногами через в\ж впереди назад.</p> <p>Из вися на в\ж лицом вовнутрь перемах согнув ноги в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре.</p> <p>Вис прогнувшись на н\ж с опорой носками на в\ж и подъём переворотом в упор на н\ж.</p> <p>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.</p> <p>Из вися присев на н\ж подъём переворотом в упор на в\ж.</p> <p>Из вися лёжа на н\ж подъём разгибом на в\ж.</p> <p>Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж.</p> <p>Из упора на в\ж опускание переворотом вперёд в вис лёжа на н\ж.</p> <p>Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой (левой) на н\ж.</p> <p>Из упора сидя сзади на н\ж перемахом назад соскок углом назад.</p> <p>Из упора стоя на одной на н\ж махом назад правой (левой) соскок махом назад с опорой рукой на н\ж.</p> <p>Из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом.</p>	
7.	<p>Практическое занятие –7 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>Проведение строевых упражнений</p> <p>Проведение перестроений в движении</p> <p>Проведение размыканий в строю различными способами</p> <p>Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Расчёт в строю.</p> <p>Команды «Шагом-марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разойдись!», «Разомкнись!», «Сомкнись!», Повороты на месте и в движении.</p> <p>Перестроение в движении</p> <p>Перестроение разведением, дроблением, сведением и слиянием.</p> <p>Передвижение по кругу, по спирали, скрещением, петлёй открытой и закрытой.</p> <p>Перестроение в колонну по два в движении</p> <p>Передвижение по кругу, по спирали, «скрещением», «петлёй».</p> <p>Фигурная маршировка: «проход», «противоход дугами».</p> <p>Проведение подготовительной части урока.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ раздельным способом</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Проведение ОРУ у опоры</p> <p>Перестроение захождением плечами в отделениях.</p> <p>Размыкание дугами.</p> <p>Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. Кувырок согнувшись назад. Кувырок со стойки на руках (м.).</p>	ПР,КР

	<p>Кувырок назад через стойку на руках (м.) «Мост» наклоном назад (д.). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж.). Шпагат (ж.)</p> <p>Конь-махи</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Размахивание в упоре и разноимённые перемахи</p> <p>Перемахи двумя вперёд и назад</p> <p>Круг правой влево</p> <p>Круг левой вправо</p> <p>Круг правой вправо</p> <p>Круг левой влево</p> <p>Скрестный перемах влево (скрещение влево)</p> <p>Скрестный перемах вправо (скрещение вправо)</p> <p>Скрещения после одноименного перемаха.</p> <p>Соскоки боком из упора вне и после перемахов</p> <p>Конь-махи.</p> <p>Зачётная комбинация для сдачи модуля</p> <p>С прыжка перемах правой</p> <p>Мах левой</p> <p>Перемах правой назад</p> <p>Перемах левой</p> <p>Скрестный перемах вправо</p> <p>Мах левой</p> <p>Перемах правой назад</p> <p>Перемах левой</p> <p>Махом правой соскок с поворотом налево.</p> <p>Перекладина</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Силой подъем переворотом в упор.</p> <p>Из упора переворотом вперёд опускание в вис.</p> <p>Из упора спад в вис через согнутые руки в вис.</p> <p>Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь.</p> <p>Из вися стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).</p> <p>С прыжка вися углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).</p> <p>Подъем разгибом с разбега.</p> <p>Подъем разгибом из вися углом.</p> <p>Подъем разгибом из размахивания в вися.</p> <p>Размахивания в вися.</p> <p>Размахивание в вися разным хватом.</p> <p>Соскок махом назад.</p> <p>Соскок махом назад с поворотом кругом.</p> <p>Соскок махом вперёд.</p> <p>Махом вперёд поворот кругом в вис разным хватом – махом назад перехват в хват сверху - мах вперёд – махом назад соскок.</p> <p>Из размахивания в вися махом назад перехват в скрестный хват – махом вперёд поворот кругом в вис разным хватом – мах вперёд – махом назад перехват в хват сверху – махом</p>	
--	--	--

	<p>вперёд соскок.  Из размахивания в висе разным хватом махом вперёд поворот плечом назад в вис – соскок махом вперёд.  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.</p>	
8.	<p>Практическое занятие –8 (2 ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ отдельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ с поворотами  Проведение ОРУ у опоры  Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.  Разбор школьной программы по гимнастике.  Учебно-методическая практика по проведению занятий  Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.)  Длинный кувырок 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.  Кольца  Подготовительные упражнения  Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный сзади и спереди.</p>	ПР,КР

	<p>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 Кольца.  Зачётная комбинация для сдачи модуля:  Из размахивания в вися.  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.  Вис прогнувшись.  Вис согнувшись.  Мах назад.  Махом вперёд соскок переворотом.  Опорный прыжок  Прыжок согнув ноги через козла.  Прыжок ноги врозь через коня в ширину.  Прыжок согнувшись через коня в ширину.  Прыжок боком через коня в ширину.  Прыжок ноги врозь с поворотом кругом.  Прыжок согнув ноги с поворотом кругом.  Брусья  Подготовительные упражнения:  Подъём махом назад из упора на руках.  Подъём махом вперёд из упора на руках.  Махи в вися.  С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись.  Подъём разгибом в упор на концах брусьев в упор.  Переворот вперёд и переворот назад со стойки на плечах.  Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперёд в упор на руках – подъём махом назад.  Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах.  Соскоки махом назад.  Соскоки махом назад с поворотом кругом.  Соскок махом вперёд.  Соскок махом вперёд с поворотом кругом.  Соскок боком.  Брусья  Зачётная комбинация для сдачи модуля  Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад  Мах вперёд угол в упоре (держать 2 сек)  Силой согнувшись стойка на плечах (Д-2 сек.)  Выпрямляя руки, упор и мах вперёд.  Махом назад соскок.  Брусья р\в  Подготовительные упражнения:</p>	
--	---	--

	<p>Из вися на в\ж перемахи ногами через н\ж.  Из вися на в\ж перемахи согнутыми ногами через н\ж.  Из упора стоя на н\ж правым (левым) боком перемахи ногами через в\ж впереди назад.  Из вися на в\ж лицом вовнутрь перемах согнув ноги в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре.  Вис прогнувшись на н\ж с опорой носками на в\ж и подъём переворотом в упор на н\ж.  Из упора ноги врозь правой (левой) спал в вис на подколенке – подъем разгибом в упор с перехватом в вис лёжа ноги врозь хватом за в\ж.  Из вися присев на н\ж подъем переворотом в упор на в\ж.  Из вися лёжа на н\ж подъем разгибом на в\ж.  Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж.  Из упора на в\ж опускание переворотом 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.  Брусья р/в  Зачётная комбинация для сдачи модуля:  Из вися снаружи наскок в упор  Перемах правой в упор верхом  Перемах правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж.  Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж.  Спад в вис лёжа н\ж и поворот в сед на бедре, ; руки: одна хватом за в\ж, другая в сторону.  Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись.</p>	
9.	<p>Практическое занятие –9 (2ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ отдельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ с поворотами  Проведение ОРУ у опоры  Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.  Разбор школьной программы по гимнастике.  Учебно-методическая практика по проведению занятий  Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.)  Длинный кувырок вперёд в комбинации с кувырками в</p>	ПР,КР

	<p>         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.       </p> <p>         Конь-махи       </p> <p>         Подготовительные упражнения       </p> <p>         Размахивание в упоре и разноимённые перемахи       </p> <p>         Перемахи двумя вперёд и назад       </p> <p>         Круг правой влево       </p> <p>         Круг левой вправо       </p> <p>         Круг правой вправо       </p> <p>         Круг левой влево       </p> <p>         Скрестный перемах влево (скрещение влево)       </p> <p>         Скрестный перемах вправо (скрещение вправо)       </p> <p>         Скрещения после одноименного перемаха.       </p> <p>         Соскоки боком из упора вне и после перемахов       </p> <p>         Конь-махи.       </p> <p>         Зачётная комбинация для сдачи модуля       </p> <p>         С прыжка перемах правой       </p> <p>         Мах левой       </p> <p>         Перемах правой назад       </p> <p>         Перемах левой       </p> <p>         Скрестный перемах вправо       </p> <p>         Мах левой       </p> <p>         Перемах правой назад       </p> <p>         Перемах левой       </p> <p>         Махом правой соскок с поворотом налево.       </p> <p>         Перекладина       </p> <p>         Подготовительные упражнения:       </p> <p>         Силой подъем переворотом в упор.       </p> <p>         Из упора переворотом вперёд опускание в вис.       </p> <p>         Из упора спад в вис через согнутые руки в вис.       </p> <p>         Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь.       </p> <p>         Из вися стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).       </p> <p>         С прыжка вися углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).       </p> <p>         Подъем разгибом с разбега.       </p> <p>         Подъем разгибом из вися углом.       </p> <p>         Соскок дугой из упора (низкая перекладина).       </p> <p>         Оборот назад в упоре       </p> <p>         Оборот назад в упоре – соскок дугой.       </p> <p>         Перекладина.       </p> <p>         Зачётная комбинация для сдачи модуля:       </p> <p>         Из вися стоя с разбега подъем разгибом правой (левой) в упор ноги врозь.       </p> <p>         Перехват в хват снизу оборот вперёд.       </p> <p>         Поворот налево с перемахом правой назад в упор.       </p> <p>         Отмах назад.       </p> <p>         Махом вперёд оборот назад в упоре.       </p> <p>         Соскок дугой.       </p>	
--	--	--

	<p>Бревно:</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Наскок в упор присев.</p> <p>Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой)с разбега.</p> <p>Наскок в упор ноги врозь.</p> <p>Поворот кругом махом вперёд.</p> <p>Поворот кругом махом назад.</p> <p>После танцевальных шагов поворот кругом на правой, левая согнутая.</p> <p>Прыжки шагом с правой на левую ногу.</p> <p>Шаг галопа.</p> <p>Шаг польки.</p> <p>Вальсовый шаг.</p> <p>Комбинация из трёх разных прыжков.</p> <p>Соскок: прогнувшись, вперёд, в сторону толчком с двух, с одной.</p> <p>Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.</p>	
10.	<p>Практическое занятие –10 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>Проведение строевых упражнений</p> <p>Проведение перестроений в движении</p> <p>Проведение размыканий в строю различными способами</p> <p>Проведение подготовительной части урока.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ отдельным способом</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Проведение ОРУ с поворотами</p> <p>Проведение ОРУ у опоры</p> <p>Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.</p> <p>Разбор школьной программы по гимнастике.</p> <p>Учебно-методическая практика по проведению занятий</p> <p>Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.)</p> <p>Длинный кувырок вперёд в комбинации с кувырками в группировке. Кувырок назад через плечо. Кувырок со стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках.</p> <p>«Мост» наклоном назад. «Мост» опусканием вперёд со стойки на руках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.</p> <p>Кольца</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный сзади и спереди.</p> <p>Махом вперёд вис прогнувшись.</p> <p>Махом назад выкрут вперёд.</p> <p>Упоры: упор, махи в упоре, упор углом.</p> <p>Из упора углом опускание переворотом вперёд согнувшись в вис согнувшись.</p> <p>Из упора углом мах назад – махом вперёд спад в вис</p>	ПР,КР

	<p>согнувшись.  Из виса глубоким хватом подъём силой в упор.  Из упора углом оборот вперёд в упор.  Из размахивания махом вперёд соскок переворотом назад ноги врозь.  Из виса согнувшись соскок выкрутом назад.  Кольца.  Зачётная комбинация для сдачи модуля:  Из размахивания в висе.  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.  Вис прогнувшись.  Вис согнувшись.  Мах назад.  Махом вперёд соскок переворотом.  Опорный прыжок  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину.  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (ж).  Прыжок ноги врозь через коня в длину (м).  Прыжок согнув ноги через коня в длину (м).  Прыжок согнувшись через коня в ширину (ж).  Прыжок согнувшись через коня в длину (м).  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину (м)-  ознакомление.  Зачётные прыжки:  Прыжок ноги врозь через коня (высота 125 см. ЮН.)  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (высота 120 см. ДЕВ).  Брусья.  Подготовительные упражнения:  Подъем махом назад из упора на руках.  Подъем махом вперёд 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 вперёд и переворот назад со стойки на плечах.  Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперёд 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 вперёд.  Соскок махом впереди с поворотом кругом.  Соскок боком.  Брусья  Зачётная комбинация для сдачи модуля  Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад  Мах вперёд угол в упоре (держать 2 с)  Силой согнувшись стойка на плечах (Д-2 с)  Выпрямляя руки, упор и мах вперёд.  Махом назад соскок.  Брусья р\в  Подготовительные упражнения:</p>	
--	--	--

	<p>Из вися на в\ж перемахи ногами через н\ж.  Из вися на в\ж перемахи согнутыми ногами через н\ж.  Из упора стоя на н\ж правым (левым) боком перемахи ногами через в\ж впереди назад.  Из вися на в\ж лицом вовнутрь перемах согнув ноги в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре.  Вис прогнувшись на н\ж с опорой носками на в\ж и подъём переворотом в упор на н\ж.  Из упора ноги врозь правой (левой) спал в вис на подколенке – подъем разгибом в упор с перехватом в вис лёжа ноги врозь хватом за в\ж.  Из вися присев на н\ж подъем переворотом в упор на в\ж.  Из вися лёжа на н\ж подъем разгибом на в\ж.  Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж.  Из упора на в\ж опускание переворотом 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.  Брусья р/в  Зачётная комбинация для сдачи модуля:  Из вися снаружи наскок в упор  Перемах правой в упор верхом  Перемах правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж.  Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж.  Спад в вис лёжа н\ж и поворот в сед на бедре, ; руки: одна хватом за в\ж, другая в сторону.  Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись.</p>	
11.	<p>Практическое занятие –11 (2 ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ отдельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ с поворотами  Проведение ОРУ у опоры  Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.  Разбор школьной программы по гимнастике.  Учебно-методическая практика по проведению занятий  Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.)  Длинный кувырок вперёд в комбинации с кувырками в</p>	ПР,КР

	<p> 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. </p> <p> Конь-махи </p> <p> Подготовительные упражнения </p> <p> Размахивание в упоре и разноимённые перемахи </p> <p> Перемахи двумя вперёд и назад </p> <p> Круг правой влево </p> <p> Круг левой вправо </p> <p> Круг правой вправо </p> <p> Круг левой влево </p> <p> Скрестный перемах влево (скрещение влево) </p> <p> Скрестный перемах вправо (скрещение вправо) </p> <p> Скрещения после одноименного перемаха. </p> <p> Соскоки боком из упора вне и после перемахов </p> <p> Конь-махи. </p> <p> Зачётная комбинация для сдачи модуля </p> <p> С прыжка перемах правой </p> <p> Мах левой </p> <p> Перемах правой назад </p> <p> Перемах левой </p> <p> Скрестный перемах вправо </p> <p> Мах левой </p> <p> Перемах правой назад </p> <p> Перемах левой </p> <p> Махом правой соскок с поворотом налево. </p> <p> Перекладина </p> <p> Подготовительные упражнения: </p> <p> Силой подъем переворотом в упор. </p> <p> Из упора переворотом вперёд опускание в вис. </p> <p> Из упора спад в вис через согнутые руки в вис. </p> <p> Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь. </p> <p> Из вися стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). </p> <p> С прыжка вися углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой). </p> <p> Подъем разгибом с разбега. </p> <p> Подъем разгибом из вися углом. </p> <p> Подъем разгибом из размахивания в вися. </p> <p> Размахивания в вися. </p> <p> Размахивание в вися разным хватом. </p> <p> Соскок махом назад. </p> <p> Соскок махом назад с поворотом кругом. </p> <p> Соскок махом вперёд. </p> <p> Махом вперёд поворот кругом в вис разным хватом – махом назад перехват в хват сверху - мах вперёд – махом назад соскок. </p> <p> Из размахивания в вися махом назад перехват в скрестный хват – махом вперёд поворот кругом в вис разным хватом – мах вперёд – махом назад перехват в хват сверху – махом </p>	
--	---	--

	<p>вперёд соскок.  Из размахивания в висе разным хватом махом вперёд поворот плечом назад в вис – соскок махом вперёд.  Соскок дугой из упора (низкая перекладина).  Оборот назад в упоре  Оборот назад в упоре – соскок дугой.  Перекладина.  Зачётная комбинация для сдачи модуля:  Из вися стоя с разбега подъем разгибом правой (левой) в упор ноги врозь.  Перехват в хват снизу оборот вперёд.  Поворот налево с перемахом правой назад в упор.  Отмах назад.  Махом вперёд 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.</p>	
12.	<p>Практическое занятие –12 (2ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ отдельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ с поворотами  Проведение ОРУ у опоры  Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.  Разбор школьной программы по гимнастике.  Учебно-методическая практика по проведению занятий  Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.)  Длинный кувырок вперёд в комбинации с кувырками в</p>	ПР,КР

	<p>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. Зачётные комбинации по акробатике:</p> <p>Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.</p> <p>Выпрямиться руки вверх.</p> <p>Полуприсед руки назад («Старт пловца»)</p> <p>Прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>В темп длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд.</p> <p>Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 сек.</p> <p>Силой прогнувшись опускание в упор лёжа, упор присев, на одну ногу, другая вперёд.</p> <p>Два переворота в сторону (колесо).</p> <p>Приставляя ногу в О.С.</p> <p>Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».</p> <p>Кольца</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Висы: вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, горизонтальный сзади и спереди.</p> <p>Махом вперёд вис прогнувшись.</p> <p>Махом назад выкрут вперёд.</p> <p>Упоры: упор, махи в упоре, упор углом.</p> <p>Из упора углом опускание переворотом вперёд согнувшись в вис согнувшись.</p> <p>Из упора углом мах назад – махом вперёд спад в вис согнувшись.</p> <p>Из вися глубоким хватом подъём силой в упор.</p> <p>Из упора углом оборот вперёд в упор.</p> <p>Из размахивания махом вперёд соскок переворотом назад ноги врозь.</p> <p>Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.</p> <p>Кольца.</p> <p>Зачётная комбинация для сдачи модуля:</p> <p>Из размахивания в вися.</p> <p>Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.</p> <p>Вис прогнувшись.</p> <p>Вис согнувшись.</p> <p>Мах назад.</p> <p>Махом вперёд соскок переворотом.</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину.</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в ширину (ж).</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в длину (м).</p> <p>Прыжок согнув ноги через коня в длину (м).</p> <p>Прыжок согнувшись через коня в ширину (ж).</p> <p>Прыжок согнувшись через коня в длину (м).</p> <p>Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину (м)-ознакомление</p> <p>Зачётные прыжки:</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня (высота 125 см. ЮН.)</p>	
--	--	--

	<p>Прыжок ноги врозь через коня в ширину (высота 120 см.  ДЕВ  Брусья.  Подготовительные упражнения:  Подъем махом назад из упора на руках.  Подъем махом вперед из упора на руках.  Махи в висе.  С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись.  Подъем разгибом в упор на концах брусьев в упор.  Переворот вперед и переворот назад со стойки на плечах.  Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот вперед в упор на руках – подъем махом назад.  Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах.  Соскоки махом назад.  Соскоки махом назад с поворотом кругом.  Соскок махом вперед.  Соскок махом вперед с поворотом кругом.  Соскок боком.  Брусья  Зачётная комбинация для сдачи модуля  Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад  Мах вперед угол в упоре (держать 2 с)  Силой согнувшись стойка на плечах (Д-2 с.)  Выпрямляя руки, упор и мах вперед.  Махом назад соскок.  Брусья р/в  Подготовительные упражнения:  Из вися на н\ж лицом внутрь перемах согнув ноги в вис лёжа сзади на н\ж и поворот в сед на бедре.  Подъем разгибом в упор на в\ж из вися лёжа на н\ж (м).  Спад назад в вис лёжа на н\ж из упора на в\ж.  Опускание вперед в упор на н\ж из упора на в\ж.  Соскок прогнувшись с опорой одной рукой о н\ж из упора стоя на одной на н\ж.  Соскок прогнувшись из упора на в\ж хватом одной за н\ж.  Брусья р/в  Зачётная комбинация (итоговая):  Из вися снаружи наскок в упор с мостика.  Перемахом правой, в упор верхом  Перехват правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж.  Сгибая левую, вис присев на левой.  Махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж.  Спад в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом за в\ж друга в сторону.  Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись.</p>	
13.	<p>Практическое занятие –13 (2ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Проведение подготовительной части урока.</p>	ПР,КР

	<p>ОРУ без предметов  ОРУ отдельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ с поворотами  Проведение ОРУ у опоры  Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.  Разбор школьной программы по гимнастике.  Учебно-методическая практика по проведению занятий  Акробатические упражнения: Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м.) Переворот с опорой на руки и голову (м.)  Длинный кувырок 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.  Зачётные комбинации по акробатике:  Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.  Выпрямиться руки вверх.  Полуприсед руки назад («Старт пловца»)  Прыжок вверх прогнувшись.  В темп длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд.  Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 с.  Силой прогнувшись опускание в упор лёжа, упор присев, на одну ногу, другая вперёд.  Два переворота в сторону (колесо).  Приставляя ногу в О.С.  Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».  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.</p>	
--	---	--

	<p>Перекладина</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Силой подъем переворотом в упор.</p> <p>Из упора переворотом вперед опускание в вис.</p> <p>Из упора спад в вис через согнутые руки в вис.</p> <p>Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь.</p> <p>Из вися стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).</p> <p>С прыжка вися углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).</p> <p>Подъем разгибом с разбега.</p> <p>Подъем разгибом из вися углом.</p> <p>Соскок дугой из упора (низкая перекладина).</p> <p>Оборот назад в упоре</p> <p>Оборот назад в упоре – соскок дугой.</p> <p>Перекладина.</p> <p>Зачётная комбинация для сдачи модуля:</p> <p>Из вися стоя с разбега подъем разгибом правой (левой) в упор ноги врозь.</p> <p>Перехват в хват снизу оборот вперед.</p> <p>Поворот налево с перемахом правой назад в упор.</p> <p>Отмах назад.</p> <p>Махом вперед оборот назад в упоре.</p> <p>Соскок дугой.</p> <p>Бревно</p> <p>Зачётная комбинация итоговая:</p> <p>Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.</p> <p>Махом назад упор лёжа на согнутых руках.</p> <p>Выпрямляя руки, упор лёжа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.</p> <p>Стойка на носках, руки вверх–кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в сторону–книзу.</p> <p>Выпрямляясь, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.</p> <p>Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз.</p> <p>Шаг полки с правой, шаг полки с левой.</p> <p>Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.</p>	
14.	<p>Практическое занятие –14 (2ч)</p> <p>План:</p> <p>Проведение строевых упражнений</p> <p>Проведение перестроений в движении</p> <p>Проведение размыканий в строю различными способами</p> <p>Проведение подготовительной части урока.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ отдельным способом</p> <p>ОРУ в движении</p>	ПР,КР

	<p>Проведение ОРУ с поворотами  Проведение ОРУ у опоры  Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.  Разбор школьной программы по гимнастике.  Учебно-методическая практика по проведению занятий  Акробатические упражнения:  Наклон сидя Шпагат. Подъём с мостика на ноги с помощью. Два переворота в сторону слитно. Рондат – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперёд (юн). Подъём разгибом с головы. Переворот вперёд. Переворот назад (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).  Зачётные комбинации по акробатике:  Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.  Выпрямиться руки вверх.  Полуприсед руки назад («Старт пловца»)  Прыжок вверх прогнувшись.  В темп длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд.  Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 сек.  Силой прогнувшись опускание в упор лёжа, упор присев, на одну ногу, другая вперёд.  Два переворота в сторону (колесо).  Приставляя ногу в О.С.  Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».  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.  Кольца.  Зачётная комбинация для сдачи модуля:  Из размахивания в вися.  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.  Вис прогнувшись.  Вис согнувшись.  Мах назад.  Махом вперёд соскок переворотом.  Опорный прыжок  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину.</p>	
--	--	--

	<p>Прыжок ноги врозь через коня в ширину (ж).  Прыжок ноги врозь через коня в длину (м).  Прыжок согнув ноги через коня в длину (м).  Прыжок согнувшись через коня в ширину (ж).  Прыжок согнувшись через коня в длину (м).  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину (м)-  ознакомление  Зачётные прыжки:  Прыжок ноги врозь через коня (высота 125 см. ЮН.)  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (высота 120 см.  ДЕВ  Брусья.  Подготовительные упражнения:  Подъем махом назад из упора на руках.  Подъем махом вперёд из упора на руках.  Махи в виси.  С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись.  Подъем 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 – подъем 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  Зачётная комбинация для сдачи модуля</p> <p>Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад  Мах вперёд угол в упоре (держать 2 с)  Силой согнувшись стойка на плечах (Д-2 сек.)  Выпрямляя руки, упор и мах вперёд.  Махом назад соскок.  Брусья р/в  Подготовительные упражнения:  Из вися на н\ж лицом внутрь перемах согнув ноги в вис  лёжа сзади на н\ж и поворот в сед на бедре.  Подъём разгибом в упор на в\ж из вися лёжа на н\ж (м).  Спад назад в вис лёжа на н\ж из упора на в\ж.  Опускание вперёд в упор на н\ж из упора на в\ж.  Соскок прогнувшись с опорой одной рукой о н\ж из упора  стоя на одной на н\ж.  Соскок прогнувшись из упора на в\ж хватом одной за н\ж.  Брусья р/в  Зачётная комбинация (итоговая):  Из вися снаружи наскок в упор с мостика.  Перемахом правой, в упор верхом  Перехват правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой  влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж.  Сгибая левую, вис присев на левой.</p>	
--	--	--

	<p>Махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж. Спад в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом за в\ж друга в сторону. Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись.</p>	
15.	<p>Практическое занятие –15 (2ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов ОРУ отдельным способом ОРУ в движении Проведение ОРУ с поворотами Проведение ОРУ у опоры Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики. Разбор школьной программы по гимнастике. Учебно-методическая практика по проведению занятий Акробатические упражнения: Наклон сидя Шпагат. Подъём с мостика на ноги с помощью. Два переворота в сторону слитно. Рондат – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперёд (юн). Подъём разгибом с головы. Переворот вперёд. Переворот назад (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление). Зачётные комбинации по акробатике: Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге. Выпрямиться руки вверх. Полуприсед руки назад («Старт пловца») Прыжок вверх прогнувшись. В темп длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд. Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 с. Силой прогнувшись опускание в упор лёжа, упор присев, на одну ногу, другая вперёд. Два переворота в сторону (колесо). Приставляя ногу в О.С. Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат». 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.</p>	ПР,КР

	<p>Зачётная комбинация для сдачи модуля</p> <p>С прыжка перемах правой</p> <p>Мах левой</p> <p>Перемах правой назад</p> <p>Перемах левой</p> <p>Скрестный перемах вправо</p> <p>Мах левой</p> <p>Перемах правой назад</p> <p>Перемах левой</p> <p>Махом правой соскок с поворотом налево.</p> <p>Перекладина</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Силой подъем переворотом в упор.</p> <p>Из упора переворотом вперёд опускание в вис.</p> <p>Из упора спад в вис через согнутые руки в вис.</p> <p>Из упора ноги врозь правой (левой) спад в вис согнувшись - подъем разгибом в упор ноги врозь.</p> <p>Из вися стоя - с разбега подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).</p> <p>С прыжка вися углом - подъем разгибом в упор ноги врозь правой (левой).</p> <p>Подъем разгибом с разбега.</p> <p>Подъем разгибом из вися углом.</p> <p>Подъем разгибом из размахивания в вися.</p> <p>Соскок дугой из упора (низкая перекладина).</p> <p>Оборот назад в упоре</p> <p>Оборот назад в упоре – соскок дугой.</p> <p>Перекладина.</p> <p>Зачётная комбинация для сдачи модуля:</p> <p>Из вися стоя с разбега подъем разгибом правой (левой) в упор ноги врозь.</p> <p>Перехват в хват снизу оборот вперёд.</p> <p>Поворот налево с перемахом правой назад в упор.</p> <p>Отмах назад.</p> <p>Махом вперёд оборот назад в упоре.</p> <p>Соскок дугой.</p> <p>Бревно</p> <p>Зачётная комбинация итоговая:</p> <p>Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.</p> <p>Махом назад упор лёжа на согнутых руках.</p> <p>Выпрямляя руки, упор лёжа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.</p> <p>Стойка на носках, руки вверх–кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в сторону–книзу.</p> <p>Выпрямляясь, руки вверх и шаг правой, полуприседа и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.</p> <p>Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз.</p> <p>Шаг полки с правой, шаг полки с левой.</p> <p>Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперёд</p>	
--	--	--

		с конца бревна.	
16.		<p>Практическое занятие –16 (2 ч)</p> <p>План:</p> <p>Проведение строевых упражнений</p> <p>Проведение перестроений в движении</p> <p>Проведение размыканий в строю различными способами</p> <p>Проведение подготовительной части урока.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ раздельным способом</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Проведение ОРУ с поворотами</p> <p>Проведение ОРУ у опоры</p> <p>Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.</p> <p>Разбор школьной программы по гимнастике.</p> <p>Учебно-методическая практика по проведению занятий</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Наклон сидя Шпагат. Подъём с мостика на ноги с помощью. Два переворота в сторону слитно. Рондат – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперёд (юн). Подъём разгибом с головы. Переворот вперёд. Переворот назад (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).</p> <p>Зачётные комбинации по акробатике:</p> <p>Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.</p> <p>Выпрямиться руки вверх.</p> <p>Полуприсед руки назад («Старт пловца»)</p> <p>Прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>В темп длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд.</p> <p>Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 с.</p> <p>Силой прогнувшись опускание в упор лёжа, упор присев, на одну ногу, другая вперёд.</p> <p>Два переворота в сторону (колесо).</p> <p>Приставляя ногу в О.С.</p> <p>Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».</p> <p>Кольца</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Махом вперёд вис прогнувшись.</p> <p>Из вися глубокоим хватом силой подъём в упор - угол (держать 2 с).</p> <p>Опускание вперёд из упора углом в вис согнувшись.</p> <p>Из упора махом вперёд спад назад в вис согнувшись.</p> <p>Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.</p> <p>Подъём махом вперёд.</p> <p>Подъём махом назад.</p> <p>Махом вперёд вис прогнувшись.</p> <p>Из вися глубокоим хватом силой подъём в упор - угол (держать 2 с).</p> <p>Опускание вперёд из упора углом в вис согнувшись.</p> <p>Из упора махом вперёд спад назад в вис согнувшись.</p>	ПР,КР

	<p>Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.  Подъём махом вперёд.  Подъём махом назад.  Зачётная комбинация  Из вися глубоким хватом  Подъём в упор силой  Угол (держать 2 с.)  Опускание, переворотом вперёд в вис согнувшись  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.  Вис прогнувшись.  Вис согнувшись  Соскок, выкрутом назад.  Кольца.  Зачётная комбинация – итоговая:  Из вися глубоким хватом  Силой подъём в упор  Угол (держать 2 с.)  Переворотом вперёд опускание в вис согнувшись  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.  Вис прогнувшись.  Вис согнувшись  Соскок, выкрутом назад.  Опорный прыжок  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину.  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (ж).  Прыжок ноги врозь через коня в длину (м).  Прыжок согнув ноги через коня в длину (м).  Прыжок согнувшись через коня в ширину (ж).  Прыжок согнувшись через коня в длину (м).  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину (м)-  ознакомление.  Зачётные прыжки:  Прыжок ноги врозь через коня (высота 125 см. ЮН.)  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (высота 120 см.)  ДЕВ  Брусья.  Подготовительные упражнения:  Подъём махом назад из упора на руках.  Подъём махом вперёд из упора на руках.  Махи в вися.  С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись.  Подъём разгибом в упор на концах брусьев в упор.  Переворот вперёд и переворот назад со стойки на плечах.  Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот  вперёд в упор на руках – подъём махом назад.  Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах.  Соскоки махом назад.  Соскоки махом назад с поворотом кругом.  Соскок махом вперёд.  Соскок махом вперёд с поворотом кругом.  Соскок боком.  Брусья</p>	
--	--	--

	<p>Зачётная комбинация для сдачи модуля</p> <p>Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад</p> <p>Мах вперёд угол в упоре (держать 2 с)</p> <p>Силой согнувшись стойка на плечах (Д-2 с.)</p> <p>Выпрямляя руки, упор и мах вперёд.</p> <p>Махом назад соскок.</p> <p>Брусья р/в</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Из вися на н\ж лицом внутрь перемах согнув ноги в вис лёжа сзади на н\ж и поворот в сед на бедре.</p> <p>Подъём разгибом в упор на в\ж из вися лёжа на н\ж (м).</p> <p>Спад назад в вис лёжа на н\ж из упора на в\ж.</p> <p>Опускание вперёд в упор на н\ж из упора на в\ж.</p> <p>Соскок прогнувшись с опорой одной рукой о н\ж из упора стоя на одной на н\ж.</p> <p>Соскок прогнувшись из упора на в\ж хватом одной за н\ж.</p> <p>Брусья р/в</p> <p>Зачётная комбинация (итоговая):</p> <p>Из вися снаружи наскок в упор с мостика.</p> <p>Перемахом правой, в упор верхом</p> <p>Перехват правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж.</p> <p>Сгибая левую, вис присев на левой.</p> <p>Махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж.</p> <p>Спад в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом за в\ж друга в сторону.</p> <p>Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись.</p>	
17.	<p>Практическое занятие –17 (2ч)</p> <p>План: Проведение строевых упражнений</p> <p>Проведение перестроений в движении</p> <p>Проведение размыканий в строю различными способами</p> <p>Проведение ОРУ «поточно»</p> <p>Проведение подготовительной части урока.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ отдельным способом</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Проведение ОРУ с хлопками</p> <p>Проведение ОРУ с поворотами</p> <p>Проведение ОРУ «наслаиванием»</p> <p>Проведение ОРУ у опоры</p> <p>Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.</p> <p>Проведение урока по гимнастике в школе по конспекту студента.</p> <p>Разбор школьной программы по гимнастике.</p> <p>Учебно-методическая практика по проведению занятий гимнастики в любой возрастной группе.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Наклон сидя Шпагат. Подъём с мостика на ноги с помощью. Два переворота в сторону слитно. Рондат – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперёд (юн). Подъём разгибом с головы. Переворот вперёд.</p> <p>Переворот назад (ознакомление). Сальто вперёд в</p>	ПР,КР

	<p>группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).</p> <p>Зачётные комбинации по акробатике:</p> <p>Из основной стойки шагом вперёд равновесие на одной ноге.</p> <p>Выпрямиться руки вверх.</p> <p>Полуприсед руки назад («Старт пловца»)</p> <p>Прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>В темп длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд.</p> <p>Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 с.</p> <p>Силой прогнувшись опускание в упор лёжа, упор присев, на одну ногу, другая вперёд.</p> <p>Два переворота в сторону (колесо).</p> <p>Приставляя ногу в О.С.</p> <p>Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».</p> <p>Конь-махи.</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Из упора ноги врозь правой (левой) перемах с поворотом кругом и переходом в упор ноги врозь на ручку и тело коня.</p> <p>Одноименные круги ногами в сочетании с перемахами ног.</p> <p>Разноимённые круги ногами в сочетании с перемахами ног.</p> <p>Обратные скрещения из упора вне.</p> <p>Прямые скрещения после перемаха .</p> <p>Обратное скрещение из упора после перемаха или с маха одной в упоре ноги врозь.</p> <p>Соскоки:</p> <p>одноименным и разноимённым перемахом вперёд и назад; с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой);</p> <p>после перемахов.</p> <p>Конь-махи.</p> <p>Зачётная комбинация - итоговая</p> <p>С прыжка перемах правой.</p> <p>Круг правой влево</p> <p>Перемах правой.</p> <p>Мах левой.</p> <p>Перемах правой назад.</p> <p>Перемах левой.</p> <p>Скрестный перемах правой.</p> <p>Перемах левой вне.</p> <p>Круговым вращением вправо - соскок ноги вместе с поворотом направо.</p> <p>Перекладина</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Подъём разгибом:</p> <p>Подъём махом назад.</p> <p>Поворот в вися:</p> <p>махом вперёд с поворотом кругом;</p> <p>из вися махом назад перехват в вис скрестным хватом - махом вперёд поворот кругом;</p> <p>из вися разным хватом махом вперёд поворот плечом назад в вис хватом сверху.</p>	
--	--	--

	<p>Соскоки из вися:</p> <p>махом вперёд;</p> <p>махом назад;</p> <p>махом вперёд после скрестного перехвата с поворотом и без поворота;</p> <p>Соскок махом назад из упора на высокой перекладине;</p> <p>махом дугой из упора.</p> <p>Перекладина</p> <p>Зачётная комбинация – итоговая:</p> <p>Из размахивания в вися подъём разгибом в упор</p> <p>Отмах назад в упоре</p> <p>Махом вперёд оборот назад в упоре</p> <p>Мах дугой</p> <p>Соскок махом назад</p> <p>Бревно</p> <p>Зачётная комбинация итоговая:</p> <p>Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.</p> <p>Махом назад упор лёжа на согнутых руках.</p> <p>Выпрямляя руки, упор лёжа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.</p> <p>Стойка на носках, руки вверх–кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в сторону–книзу.</p> <p>Выпрямляясь, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.</p> <p>Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз.</p> <p>Шаг полки с правой, шаг полки с левой.</p> <p>Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперёд с конца бревна.</p>	
18.	<p>Практическое занятие –18 (2 ч)</p> <p>План:</p> <p>Проведение строевых упражнений</p> <p>Проведение перестроений в движении</p> <p>Проведение размыканий в строю различными способами</p> <p>Проведение ОРУ «поточно»</p> <p>Проведение подготовительной части урока.</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ отдельным способом</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Проведение ОРУ с хлопками</p> <p>Проведение ОРУ с поворотами</p> <p>Проведение ОРУ «наслаиванием»</p> <p>Проведение ОРУ у опоры</p> <p>Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.</p> <p>Проведение урока по гимнастике в школе по конспекту студента.</p> <p>Разбор школьной программы по гимнастике.</p> <p>Учебно-методическая практика по проведению занятий гимнастики в любой возрастной группе.</p>	ПР,КР

	<p>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 (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).  Вольные упражнения.  Зачётная комбинация - ИТОГОВАЯ  О.с.  Шагом вперёд равновесие на одной ноге.  Выпрямиться руки вверх.  Полуприсед с наклоном вперёд руки назад - в стороны («Старт пловца»)  Прыжок вверх прогнувшись.  Длинный кувырок вперёд.  Кувырок вперёд,  Подъем разгибом с опорой головой и руками, ( девушки - «шпагат»)  Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 сек. (девушки - «мостик»)  Силой, прогнувшись, опускание в упор лёжа,  Упор присев,  Встать на одну ногу, другая вперёд.  Два переворота в сторону («колесо»)  Приставляя ногу в О.С.  Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».  Кольца  Подготовительные упражнения  Махом вперёд вис прогнувшись.  Из вися глубокоим хватом силой подъём в упор - угол (держать 2 с).  Опускание вперёд из упора углом в вис согнувшись.  Из упора махом вперёд спад назад в вис согнувшись.  Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.  Подъём махом вперёд.  Подъём махом назад.  Махом вперёд вис прогнувшись.  Из вися глубокоим хватом силой подъём в упор - угол (держать 2 с).  Опускание вперёд из упора углом в вис согнувшись.  Из упора махом вперёд спад назад в вис согнувшись.  Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.  Подъём махом вперёд.  Подъём махом назад.  Зачётная комбинация  Из вися глубокоим хватом  Подъём в упор силой  Угол (держать 2 сек.)  Опускание, переворотом вперёд в вис согнувшись  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.</p>	
--	--	--

	<p>Вис прогнувшись.  Вис согнувшись  Соскок, выкрутом назад.  Кольца.  Зачётная комбинация – итоговая:  Из вися глубокоим хватом  Силой подъём в упор  Угол (держать 2 с.)  Переворотом вперёд опускание в вис согнувшись  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.  Вис прогнувшись.  Вис согнувшись  Соскок, выкрутом назад.  Опорный прыжок  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину.  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (ж).  Прыжок ноги врозь через коня в длину (м).  Прыжок согнув ноги через коня в длину (м).  Прыжок согнувшись через коня в ширину (ж).  Прыжок согнувшись через коня в длину (м).  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину (м)-  ознакомление.  Зачётные прыжки:</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня (высота 125 см. ЮН.)  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (высота 120 см.  ДЕВ  Брусья.  Подготовительные упражнения:  Подъём махом назад из упора на руках.  Подъём махом вперёд из упора на руках.  Махи в вися.  С прыжка вис углом с перемахом в вис согнувшись.  Подъём разгибом в упор на концах брусьев в упор.  Переворот вперёд и переворот назад со стойки на плечах.  Из седа ноги врозь силой стойка на плечах – переворот  вперёд в упор на руках – подъём махом назад.  Из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах.  Соскоки махом назад.  Соскоки махом назад с поворотом кругом.  Соскок махом вперёд.  Соскок махом вперёд с поворотом кругом.  Соскок боком.  Брусья  Зачётная комбинация для сдачи модуля  Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад  Мах вперёд угол в упоре (держать 2 с)  Силой согнувшись стойка на плечах (Д-2 сек.)  Выпрямляя руки, упор и мах вперёд.  Махом назад соскок.  Брусья р/в  Подготовительные упражнения:</p>	
--	--	--

	<p>Из вися на н\ж лицом внутрь перемах согнув ноги в вис лёжа сзади на н\ж и поворот в сед на бедре.          Подъём разгибом в упор на в\ж из вися лёжа на н\ж (м).          Спад назад в вис лёжа на н\ж из упора на в\ж.          Опускание вперёд в упор на н\ж из упора на в\ж.          Соскок прогнувшись с опорой одной рукой о н\ж из упора стоя на одной на н\ж.          Соскок прогнувшись из упора на в\ж хватом одной за н\ж.          Брусья р/в          Зачётная комбинация (итоговая):          Из вися снаружи наскок в упор с мостика.          Перемахом правой, в упор верхом          Перехват правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж.          Сгибая левую, вис присев на левой.          Махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж.          Спад в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом за в\ж друга в сторону.          Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись.</p>	
19.	<p>Практическое занятие –19 (2ч)          План:          Проведение строевых упражнений          Проведение перестроений в движении          Проведение размыканий в строю различными способами          Проведение ОРУ «поточно»          Проведение подготовительной части урока.          ОРУ без предметов          ОРУ отдельным способом          ОРУ в движении          Проведение ОРУ с хлопками          Проведение ОРУ с поворотами          Проведение ОРУ «наслаиванием»          Проведение ОРУ у опоры          Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.          Проведение урока по гимнастике в школе по конспекту студента.          Разбор школьной программы по гимнастике.          Учебно-методическая практика по проведению занятий гимнастики в любой возрастной группе.          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 (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).          Вольные упражнения.          Зачётная комбинация - ИТОГОВАЯ          О.с.          Шагом вперёд равновесие на одной ноге.</p>	ПР,КР

	<p>Выпрямиться руки вверх.  Полуприсед с наклоном вперёд руки назад - в стороны («Старт пловца»)  Прыжок вверх прогнувшись.  Длинный кувырок вперёд.  Кувырок вперёд,  Подъем разгибом с опорой головой и руками, ( девушки - «шпагат»)  Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 с. (девушки - «мостик»)  Силой, прогнувшись, опускание в упор лёжа,  Упор присев,  Встать на одну ногу, другая вперёд.  Два переворота в сторону («колесо»)  Приставляя ногу в О.С.  Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».  Конь-махи.  Подготовительные упражнения  Из упора ноги врозь правой (левой) перемах с поворотом кругом и переходом в упор ноги врозь на ручку и тело коня.  Одноименные круги ногами в сочетании с перемахами ног.  Разноимённые круги ногами в сочетании с перемахами ног.  Обратные скрещения из упора вне.  Прямые скрещения после перемаха .  Обратное скрещение из упора после перемаха или с маха одной в упоре ноги врозь.  Соскоки:  одноименным и разноимённым перемахом вперёд и назад;  с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой);  после перемахов.  Конь-махи.  Зачётная комбинация - итоговая  С прыжка перемах правой.  Круг правой влево  Перемах правой.  Мах левой.  Перемах правой назад.  Перемах левой.  Скрестный перемах вправо.  Перемах левой вне.  Круговым вращением вправо - соскок ноги вместе с поворотом направо.  Перекладина  Подготовительные упражнения:  Подъём разгибом:  из вися после размахивания.  Подъём махом назад.  Поворот в вися:  махом вперёд с поворотом кругом;  из вися махом назад перехват в вис скрестным хватом - махом вперед поворот кругом;</p>	
--	--	--

	<p>из виса разным хватом махом вперед поворот плечом назад в вис хватом сверху..</p> <p>Соскоки из виса:  махом вперед;  махом назад;  махом вперед после скрестного перехвата с поворотом и без поворота;  Соскок махом назад из упора на высокой перекладине;  махом дугой из упора.</p> <p>Перекладина</p> <p>Зачётная комбинация – итоговая:  Из размахивания в висе подъём разгибом в упор  Отмах назад в упоре  Махом вперед оборот назад в упоре  Мах дугой  Соскок махом назад</p> <p>Бревно</p> <p>Зачётная комбинация итоговая:  Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.  Махом назад упор лёжа на согнутых руках.  Выпрямляя руки, упор лёжа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.  Стойка на носках, руки вверх–кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в сторону–книзу.  Выпрямляясь, руки вверх и шаг правой, полуприседа и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.  Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз.  Шаг полки с правой, шаг полки с левой.  Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.</p>	
20.	<p>Практическое занятие –20 (2ч)</p> <p>План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Проведение ОРУ «поточно»  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ отдельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ с хлопками  Проведение ОРУ с поворотами  Проведение ОРУ «наслаиванием»  Проведение ОРУ у опоры  Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.  Проведение урока по гимнастике в школе по конспекту студента.  Разбор школьной программы по гимнастике.</p>	ПР,КР

	<p>Учебно-методическая практика по проведению занятий гимнастики в любой возрастной группе.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Наклон сидя Шпагат. Подъём с мостика на ноги с помощью. Два переворота в сторону слитно. Рондат – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперёд (юн). Подъём разгибом с головы. Переворот вперёд. Переворот назад (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).</p> <p>Вольные упражнения.</p> <p>Зачётная комбинация - ИТОГОВАЯ</p> <p>О.с.</p> <p>Шагом вперёд равновесие на одной ноге.</p> <p>Выпрямиться руки вверх.</p> <p>Полуприсед с наклоном вперёд руки назад - в стороны («Старт пловца»)</p> <p>Прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>Длинный кувырок вперёд.</p> <p>Кувырок вперёд,</p> <p>Подъем разгибом с опорой головой и руками, ( девушки - «шпагат»)</p> <p>Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 сек. (девушки - «мостик»)</p> <p>Силой, прогнувшись, опускание в упор лёжа,</p> <p>Упор присев,</p> <p>Встать на одну ногу, другая вперёд.</p> <p>Два переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Приставляя ногу в О.С.</p> <p>Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».</p> <p>Кольца</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Махом вперёд вис прогнувшись.</p> <p>Из вися глубокоим хватом силой подъём в упор - угол (держать 2 с).</p> <p>Опускание вперёд из упора углом в вис согнувшись.</p> <p>Из упора махом вперёд спад назад в вис согнувшись.</p> <p>Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.</p> <p>Подъём махом вперёд.</p> <p>Подъём махом назад.</p> <p>Махом вперёд вис прогнувшись.</p> <p>Из вися глубокоим хватом силой подъём в упор - угол (держать 2 с).</p> <p>Опускание вперёд из упора углом в вис согнувшись.</p> <p>Из упора махом вперёд спад назад в вис согнувшись.</p> <p>Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.</p> <p>Подъём махом вперёд.</p> <p>Подъём махом назад.</p> <p>Зачётная комбинация</p> <p>Из вися глубокоим хватом</p> <p>Подъём в упор силой</p> <p>Угол (держать 2 сек.)</p>	
--	--	--

	<p>Опускание, переворотом вперёд в вис согнувшись  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.  Вис прогнувшись.  Вис согнувшись  Соскок, выкрутом назад.  Кольца.  Зачётная комбинация – итоговая:  Из вися глубокоим хватом  Силой подъём в упор  Угол (держать 2 сек.)  Переворотом вперёд опускание в вис согнувшись  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.  Вис прогнувшись.  Вис согнувшись  Соскок, выкрутом назад.  Опорный прыжок  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину.  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (ж).  Прыжок ноги врозь через коня в длину (м).  Прыжок согнув ноги через коня в длину (м).  Прыжок согнувшись через коня в ширину (ж).  Прыжок согнувшись через коня в длину (м).  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину (м)-  ознакомление.  Зачётные прыжки:</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня (высота 125 см. ЮН.)  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (высота 120 см.  ДЕВ  Брусья.  Подготовительные упражнения:  Подъём разгибом из вися согнувшись.  Стойка на плечах силой и махом.  Кувырок вперёд из стойки на плечах в упор на руках –  подъём махом назад- махом вперёд в упор углом.  Кувырок назад из стойки на плечах в упор на руках –  подъём махом вперёд - махом назад соскок.  Кувырок, назад прогнувшись в стойку на плечах.  Соскок ноги врозь с концов брусьев.  Соскок махом вперёд с поворотом кругом.  Брусья  Зачётная комбинация (итоговая).  Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад  Мах вперёд  Махом назад стойка на плечах (Д-2 сек.)  Переворот вперёд прогнувшись в упор на руках  Подъём махом назад  Махом вперёд соскок с поворотом кругом  Брусья р/в  Подготовительные упражнения:  Из вися на н\ж лицом внутрь перемах согнув ноги в вис  лёжа сзади на н\ж и поворот в сед на бедре.</p>	
--	--	--

	<p>Подъём разгибом в упор на в\ж из виса лёжа на н\ж (м).  Спад назад в вис лёжа на н\ж из упора на в\ж.  Опускание вперёд в упор на н\ж из упора на в\ж.  Соскок прогнувшись с опорой одной рукой о н\ж из упора стоя на одной на н\ж.  Соскок прогнувшись из упора на в\ж хватом одной за н\ж.  Брусья р/в  Зачётная комбинация (итоговая):  Из виса снаружи наскок в упор с мостика.  Перемахом правой, в упор верхом  Перехват правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж.  Сгибая левую, вис присев на левой.  Махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж.  Спад в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом за в\ж друга в сторону.  Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись.</p>	
21.	<p>Практическое занятие –21 (2ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Проведение ОРУ «поточно»  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ отдельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ с хлопками  Проведение ОРУ с поворотами  Проведение ОРУ «наслаиванием»  Проведение ОРУ у опоры  Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.  Проведение урока по гимнастике в школе по конспекту студента.  Разбор школьной программы по гимнастике.  Учебно-методическая практика по проведению занятий гимнастики в любой возрастной группе.  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 (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).  Вольные упражнения.  Зачётная комбинация - ИТОГОВАЯ  О.с.  Шагом вперёд равновесие на одной ноге.  Выпрямиться руки вверх.  Полуприсед с наклоном вперёд руки назад - в стороны</p>	ПР,КР

	<p>(«Старт пловца»)  Прыжок вверх прогнувшись.  Длинный кувырок вперёд.  Кувырок вперёд,  Подъем разгибом с опорой головой и руками, ( девушки - «шпагат»)  Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 сек. (девушки - «мостик»)  Силой, прогнувшись, опускание в упор лёжа,  Упор присев,  Встать на одну ногу, другая вперёд.  Два переворота в сторону («колесо»)  Приставляя ногу в О.С.  Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».  Конь-махи.  Подготовительные упражнения  Из упора ноги врозь правой (левой) перемах с поворотом кругом и переходом в упор ноги врозь на ручку и тело коня.  Одноименные круги ногами в сочетании с перемахами ног.  Разноимённые круги ногами в сочетании с перемахами ног.  Обратные скрещения из упора вне.  Прямые скрещения после перемаха .  Обратное скрещение из упора после перемаха или с маха одной в упоре ноги врозь.  Соскоки:  одноименным и разноимённым перемахом вперёд и назад; с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой);  после перемахов.  Конь-махи.  Зачётная комбинация - итоговая  С прыжка перемах правой.  Круг правой влево  Перемах правой.  Мах левой.  Перемах правой назад.  Перемах левой.  Скрестный перемах вправо.  Перемах левой вне.  Круговым вращением вправо - соскок ноги вместе с поворотом направо.  Перекладина  Подготовительные упражнения:  Подъём разгибом:  Подъём махом назад.  Поворот в виси:  махом вперёд с поворотом кругом;  из виси махом назад перехват в вис скрестным хватом - махом вперёд поворот кругом;  из виси разным хватом махом вперёд поворот плечом назад в вис хватом сверху.  Соскоки из виси:</p>	
--	---	--

	<p>махом вперёд; махом назад; махом вперёд после скрестного перехвата с поворотом и без поворота; Соскок махом назад из упора на высокой перекладине; махом дугой из упора. Перекладина Зачётная комбинация – итоговая: Из размахивания в висе подъём разгибом в упор Отмах назад в упоре Махом вперёд оборот назад в упоре Мах дугой Соскок махом назад Бревно Зачётная комбинация итоговая: Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. Махом назад упор лёжа на согнутых руках. Выпрямляя руки, упор лёжа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди. Стойка на носках, руки вверх–кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в сторону–книзу. Выпрямляясь, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз. Шаг полки с правой, шаг полки с левой. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперёд с конца бревна</p>	
22.	<p>Практическое занятие –22 (2ч) План: Проведение строевых упражнений Проведение перестроений в движении Проведение размыканий в строю различными способами Проведение ОРУ «поточно» Проведение подготовительной части урока. ОРУ без предметов ОРУ раздельным способом ОРУ в движении Проведение ОРУ с хлопками Проведение ОРУ с поворотами Проведение ОРУ «наслаиванием» Проведение ОРУ у опоры Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики. Проведение урока по гимнастике в школе по конспекту студента. Разбор школьной программы по гимнастике. Учебно-методическая практика по проведению занятий гимнастики в любой возрастной группе. Акробатические упражнения: Наклон сидя Шпагат. Подъём с мостика на ноги с</p>	ПР,КР

	<p>помощью. Два переворота в сторону слитно. Рондат – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперёд (юн). Подъём разгибом с головы. Переворот вперёд. Переворот назад (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).</p> <p>Вольные упражнения.</p> <p>Зачётная комбинация - ИТОГОВАЯ</p> <p>О.с.</p> <p>Шагом вперёд равновесие на одной ноге.</p> <p>Выпрямиться руки вверх.</p> <p>Полуприсед с наклоном вперёд руки назад - в стороны («Старт пловца»)</p> <p>Прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>Длинный кувырок вперёд.</p> <p>Кувырок вперёд,</p> <p>Подъем разгибом с опорой головой и руками, ( девушки - «шпагат»)</p> <p>Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 сек. (девушки - «мостик»)</p> <p>Силой, прогнувшись, опускание в упор лёжа,</p> <p>Упор присев,</p> <p>Встать на одну ногу, другая вперёд.</p> <p>Два переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Приставляя ногу в О.С.</p> <p>Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».</p> <p>Кольца</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Махом вперёд вис прогнувшись.</p> <p>Из вися глубокоим хватом силой подъём в упор - угол (держать 2 с).</p> <p>Опускание вперёд из упора углом в вис согнувшись.</p> <p>Из упора махом вперёд спад назад в вис согнувшись.</p> <p>Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.</p> <p>Подъём махом вперёд.</p> <p>Подъём махом назад.</p> <p>Махом вперёд вис прогнувшись.</p> <p>Из вися глубокоим хватом силой подъём в упор - угол (держать 2 с).</p> <p>Опускание вперёд из упора углом в вис согнувшись.</p> <p>Из упора махом вперёд спад назад в вис согнувшись.</p> <p>Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.</p> <p>Подъём махом вперёд.</p> <p>Подъём махом назад.</p> <p>Зачётная комбинация</p> <p>Из вися глубокоим хватом</p> <p>Подъём в упор силой</p> <p>Угол (держать 2 сек.)</p> <p>Опускание, переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.</p> <p>Вис прогнувшись.</p> <p>Вис согнувшись</p>	
--	--	--

	<p>Соскок, выкрутом назад. Кольца. Зачётная комбинация – итоговая: Из вися глубокоим хватом Силой подъём в упор Угол (держат 2 сек.) Переворотом вперёд опускание в вис согнувшись Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись. Вис прогнувшись. Вис согнувшись Соскок, выкрутом назад. Опорный прыжок Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину. Прыжок ноги врозь через коня в ширину (ж). Прыжок ноги врозь через коня в длину (м). Прыжок согнув ноги через коня в длину (м). Прыжок согнувшись через коня в ширину (ж). Прыжок согнувшись через коня в длину (м). Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину (м)- ознакомление. Зачётные прыжки: Прыжок ноги врозь через коня (высота 125 см. ЮН.) Прыжок ноги врозь через коня в ширину (высота 120 см. ДЕВ Брусья. Подготовительные упражнения: Подъём разгибом из вися согнувшись. Стойка на плечах силой и махом. Кувырок вперёд из стойки на плечах в упор на руках – подъём махом назад- махом вперёд в упор углом. Кувырок назад из стойки на плечах в упор на руках – подъём махом вперёд - махом назад соскок. Кувырок, назад прогнувшись в стойку на плечах. Соскок ноги врозь с концов брусьев. Соскок махом вперёд с поворотом кругом. Брусья Зачётная комбинация (итоговая). Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад Мах вперёд Махом назад стойка на плечах (Д-2 сек.) Переворот вперёд прогнувшись в упор на руках Подъём махом назад Махом вперёд соскок с поворотом кругом Брусья р/в Подготовительные упражнения: Из вися на н\ж лицом внутрь перемах согнув ноги в вис лёжа сзади на н\ж и поворот в сед на бедре. Подъём разгибом в упор на в\ж из вися лёжа на н\ж (м). Спад назад в вис лёжа на н\ж из упора на в\ж. Опускание вперёд в упор на н\ж из упора на в\ж. Соскок прогнувшись с опорой одной рукой о н\ж из упора стоя на одной на н\ж.</p>	
--	--	--

	<p>Соскок прогнувшись из упора на в\ж хватом одной за н\ж.  Брусья р/в  Зачётная комбинация (итоговая):  Из вися снаружи наскок в упор с мостика.  Перемахом правой, в упор верхом  Перехват правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж.  Сгибаемая левую, вис присев на левой.  Махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж.  Спад в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом за в\ж друга в сторону.  Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись.</p>	
23.	<p>Практическое занятие –23 (2ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Проведение ОРУ «поточно»  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ отдельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ с хлопками  Проведение ОРУ с поворотами  Проведение ОРУ «наслаиванием»  Проведение ОРУ у опоры  Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.  Проведение урока по гимнастике в школе по конспекту студента.  Разбор школьной программы по гимнастике.  Учебно-методическая практика по проведению занятий гимнастики в любой возрастной группе.  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 (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).  Зачётная комбинация - ИТОГОВАЯ  О.с.  Шагом вперёд равновесие на одной ноге.  Выпрямиться руки вверх.  Полуприсед с наклоном вперёд руки назад - в стороны («Старт пловца»)  Прыжок вверх прогнувшись.  Длинный кувырок вперёд.  Кувырок вперёд,  Подъём разгибом с опорой головой и руками, ( девушки - «шпагат»)</p>	ПР,КР

	<p>Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 сек. (девушки - «мостик»)</p> <p>Силой, прогнувшись, опускание в упор лёжа,</p> <p>Упор присев,</p> <p>Встать на одну ногу, другая вперёд.</p> <p>Два переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Приставляя ногу в О.С.</p> <p>Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».</p> <p>Конь-махи.</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>Из упора ноги врозь правой (левой) перемах с поворотом кругом и переходом в упор ноги врозь на ручку и тело коня.</p> <p>Одноименные круги ногами в сочетании с перемахами ног.</p> <p>Разноимённые круги ногами в сочетании с перемахами ног.</p> <p>Обратные скрещения из упора вне.</p> <p>Прямые скрещения после перемаха .</p> <p>Обратное скрещение из упора после перемаха или с маха одной в упоре ноги врозь.</p> <p>Соскоки:</p> <p>одноименным и разноимённым перемахом вперёд и назад; с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой); после перемахов.</p> <p>Конь-махи. Зачётная комбинация - итоговая</p> <p>С прыжка перемах правой.</p> <p>Круг правой влево</p> <p>Перемах правой.</p> <p>Мах левой.</p> <p>Перемах правой назад.</p> <p>Перемах левой.</p> <p>Скрестный перемах правой.</p> <p>Перемах левой вне.</p> <p>Круговым вращением вправо - соскок ноги вместе с поворотом направо.</p> <p>Перекладина</p> <p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Подъём разгибом:</p> <p>Подъём махом назад.</p> <p>Поворот в висе:</p> <p>махом вперёд с поворотом кругом;</p> <p>из виса махом назад перехват в вис скрестным хватом - махом вперёд поворот кругом;</p> <p>из виса разным хватом махом вперёд поворот плечом назад в вис хватом сверху.</p> <p>Соскоки из виса:</p> <p>махом вперёд;</p> <p>махом назад;</p> <p>махом вперёд после скрестного перехвата с поворотом и без поворота;</p> <p>Соскок махом назад из упора на высокой перекладине;</p> <p>махом дугой из упора.</p> <p>Перекладина</p> <p>Зачётная комбинация – итоговая:</p>	
--	---	--

	<p>Из размахивания в висе подъём разгибом в упор  Отмах назад в упоре  Махом вперёд оборот назад в упоре  Мах дугой  Соскок махом назад  Бревно  Зачётная комбинация итоговая:  Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.  Махом назад упор лёжа на согнутых руках.  Выпрямляя руки, упор лёжа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.  Стойка на носках, руки вверх–кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в сторону–книзу.  Выпрямляясь, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.  Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз.  Шаг польки с правой, шаг польки с левой.  Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперёд с конца бревна.</p>	
24.	<p>Практическое занятие –24 (2ч)  План:  Проведение строевых упражнений  Проведение перестроений в движении  Проведение размыканий в строю различными способами  Проведение ОРУ «поточно»  Проведение подготовительной части урока.  ОРУ без предметов  ОРУ раздельным способом  ОРУ в движении  Проведение ОРУ с хлопками  Проведение ОРУ с поворотами  Проведение ОРУ «наслаиванием»  Проведение ОРУ у опоры  Проведение ОРУ по типу ритмической гимнастики.  Проведение урока по гимнастике в школе по конспекту студента.  Разбор школьной программы по гимнастике.  Учебно-методическая практика по проведению занятий гимнастики в любой возрастной группе.  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 (ознакомление). Сальто вперёд в группировке с разбега (ознакомление). Сальто назад с помощью (ознакомление).  Зачётная комбинация - ИТОГОВАЯ</p>	ПР,КР

	<p>О.с.  Шагом вперёд равновесие на одной ноге.  Выпрямиться руки вверх.  Полуприсед с наклоном вперёд руки назад - в стороны («Старт пловца»)  Прыжок вверх прогнувшись.  Длинный кувырок вперёд.  Кувырок вперёд,  Подъем разгибом с опорой головой и руками, ( девушки - «шпагат»)  Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 сек. (девушки - «мостик»)  Силой, прогнувшись, опускание в упор лёжа,  Упор присев,  Встать на одну ногу, другая вперёд.  Два переворота в сторону («колесо»)  Приставляя ногу в О.С.  Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат».  Кольца  Подготовительные упражнения  Махом вперёд вис прогнувшись.  Из вися глубококим хватом силой подъем в упор - угол (держать 2 с).  Опускание вперёд из упора углом в вис согнувшись.  Из упора махом вперёд спад назад в вис согнувшись.  Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.  Подъем махом вперёд.  Подъем махом назад.  Махом вперёд вис прогнувшись.  Из вися глубококим хватом силой подъем в упор - угол (держать 2 с).  Опускание вперёд из упора углом в вис согнувшись.  Из упора махом вперёд спад назад в вис согнувшись.  Из вися согнувшись соскок выкрутом назад.  Подъем махом вперёд.  Подъем махом назад.  Зачётная комбинация  Из вися глубококим хватом  Подъем в упор силой  Угол (держать 2 сек.)  Опускание, переворотом вперёд в вис согнувшись  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.  Вис прогнувшись.  Вис согнувшись  Соскок, выкрутом назад.  Кольца.  Зачётная комбинация – итоговая:  Из вися глубококим хватом  Силой подъем в упор  Угол (держать 2 сек.)  Переворотом вперёд опускание в вис согнувшись  Махом назад выкрут вперёд вис согнувшись.</p>	
--	--	--

	<p>Вис прогнувшись.  Вис согнувшись  Соскок, выкрутом назад.  Опорный прыжок  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину.  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (ж).  Прыжок ноги врозь через коня в длину (м).  Прыжок согнув ноги через коня в длину (м).  Прыжок согнувшись через коня в ширину (ж).  Прыжок согнувшись через коня в длину (м).  Прыжок переворотом вперёд через коня в ширину (м)-  ознакомление.  Зачётные прыжки:  Прыжок ноги врозь через коня (высота 125 см. ЮН.)  Прыжок ноги врозь через коня в ширину (высота 120 см.  ДЕВ  Брусья.  Подготовительные упражнения:  Подъём разгибом из вися согнувшись.  Стойка на плечах силой и махом.  Кувырок вперёд из стойки на плечах в упор на руках –  подъём махом назад- махом вперёд в упор углом.  Кувырок назад из стойки на плечах в упор на руках –  подъём махом вперёд - махом назад соскок.  Кувырок, назад прогнувшись в стойку на плечах.  Соскок ноги врозь с концов брусьев.  Соскок махом вперёд с поворотом кругом.  Брусья  Зачётная комбинация (итоговая).  Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад  Мах вперёд  Махом назад стойка на плечах (Д-2 сек.)  Переворот вперёд прогнувшись в упор на руках  Подъем махом назад  Махом вперёд соскок с поворотом кругом  Брусья р/в  Подготовительные упражнения:  Из вися на н\ж лицом внутрь перемах согнув ноги в вис  лёжа сзади на н\ж и поворот в сед на бедре.  Подъём разгибом в упор на в\ж из вися лёжа на н\ж (м).  Спад назад в вис лёжа на н\ж из упора на в\ж.  Опускание вперёд в упор на н\ж из упора на в\ж.  Соскок прогнувшись с опорой одной рукой о н\ж из упора  стоя на одной на н\ж.  Соскок прогнувшись из упора на в\ж хватом одной за н\ж.  Брусья р/в  Зачётная комбинация (итоговая):  Из вися снаружи наскок в упор с мостика.  Перемахом правой, в упор верхом  Перехват правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой  влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж.  Сгибая левую, вис присев на левой.</p>	
--	---	--

	<p>Махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж. Спад в вис лёжа на н\ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом за в\ж друга в сторону. Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись.</p>	
25.	<p>Практическое занятие –25 (2 ч) План: Зачётная комбинация - ИТОГОВАЯ О.с. Шагом вперёд равновесие на одной ноге. Выпрямиться руки вверх. Полуприсед с наклоном вперёд руки назад - в стороны («Старт пловца») Прыжок вверх прогнувшись. Длинный кувырок вперёд. Кувырок вперёд, Подъем разгибом с опорой головой и руками, ( девушки - «шпагат») Силой, согнувшись, стойка на голове Д-3 сек. (девушки - «мостик») Силой, прогнувшись, опускание в упор лежа, Упор присев, Встать на одну ногу, другая вперёд. Два переворота в сторону («колесо») Приставляя ногу в О.С. Девушки включают в комбинацию «мостик» и «шпагат». Экзаменационные комбинации состояются самостоятельно студентами из фонда освоенных гимнастических элементов и связок. В комбинации должно быть не менее 6-8 элементов. Исполнение комбинации совершенствуются для сдачи экзамена. Конь-махи. Зачётная комбинация - итоговая С прыжка перемах правой. Круг правой влево Перемах правой. Мах левой. Перемах правой назад. Перемах левой. Скрестный перемах правой. Перемах левой вне. Круговым вращением вправо - соскок ноги вместе с поворотом направо. Экзаменационные комбинации состояются самостоятельно студентами из фонда освоенных гимнастических элементов и связок. В комбинации должно быть не менее 6-8 элементов. Исполнение комбинации совершенствуются для сдачи экзамена. Кольца. Зачётная комбинация – итоговая: Из вися глубокоим хватом Силой подъем в упор</p>	ПР,КР

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

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

### **2.3.3. Лабораторные занятия**

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### **2.3.4. Тематика курсовых работ**

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## **3. Образовательные технологии**

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в

учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

### 3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

1 семестр

	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1.	Лекция –1 Ритмическая гимнастика	Лекция	2
2.	Лекция–2 Гимнастическая терминология»	Лекция	2
Итого:			4
в т. ч. интерактивное обучение*			-

2 семестр

	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1.	Лекция –3 Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	Интерактивная лекция Тренинг	2*
2.	Лекция –4 Основы обучения гимнастическим упражнениям	Лекция	2
3.	Лекция–5 Планирование и учёт учебной работы по гимнастике»	Лекция	2
4.	Лекция –6 Развитие физических качеств средствами гимнастики	Лекция	2
Итого:			8
в т. ч. интерактивное обучение			2*

### 3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1.	Практическое занятие –1 Практические занятия освоения элементов и связок гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Дискуссия	2
2.	Практическое занятие –2 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Тренинг	2
3.	Практическое занятие –3	Обсуждение в группах	2*

	Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Дискуссия Тренинг	
4.	Практическое занятие –4 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Тренинг Дискуссия	2*
5.	Практическое занятие –5 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Коллоквиум	2
6.	Практическое занятие –6 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций	2
7.	Практическое занятие –7 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Деловая игра	2
8.	Практическое занятие –8 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций Круглый стол	2
9.	Практическое занятие –9 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций Круглый стол	2*
10.	Практическое занятие –10 Практические занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций Тренинг	2
11.	Практ. занятий - 70	Освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений. Зачёт по выполнению комбинаций упражнений на спортивных снарядах в т. ч. интерактивное обучение*	

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

##### 4.1. Основная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М.

- : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A).
2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2 [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смоленский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69825>.
  3. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69845>
  4. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71](http://www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71)
  5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1](http://www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1).

#### 4.2. Дополнительная литература:

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04499-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31](http://www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31).
2. 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](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB).
3. Родионов, В. А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий ; под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 367 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/76C23791-CD42-454D-AC79-8E93CE49BFCE](http://www.biblio-online.ru/book/76C23791-CD42-454D-AC79-8E93CE49BFCE).
4. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04120-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/EF190421-6127-4770-AC23-DE3584F99DAA](http://www.biblio-online.ru/book/EF190421-6127-4770-AC23-DE3584F99DAA).
5. Спортивная метрология : учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04123-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/905C588A-E89E-4448-935D-7C85C77B1012](http://www.biblio-online.ru/book/905C588A-E89E-4448-935D-7C85C77B1012).
6. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
7. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/c>  
<http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>
9. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL:  
<http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
10. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>