



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» изучает теорию и методику преподавания гимнастики, формы, средства и методы физического воспитания, используемые на занятиях гимнастикой и физической культурой в целом.

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» тесно связана с такими дисциплинами как спортивная метрология, анатомия, биомеханика, легкая атлетика и методика преподавания, спортивные и подвижные игры и методика преподавания. В подготовке студентов эффективными педагогическими методиками и технологиями, способствующими вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта являются: технология проблемно-модульного обучения; технология учебно-исследовательской деятельности, коммуникативные технологии. Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности используются рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной деятельности студентов, учебно-методические комплексы.

Программа составлена в соответствии с требованиями образовательных стандартов по специальности: 1-03 02 01 03 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

**Цель учебной дисциплины**: овладеть основами техники гимнастических упражнений и методикой их обучения.

**Задачи учебной дисциплины:**

-обучить технике выполнения гимнастических упражнений;

-овладеть знаниями, умениями и навыками по использованию гимнастических упражнений на занятиях физической культурой.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

-технику выполнения и дидактические особенности методов, средств и педагогических приемов обучения гимнастическим упражнениям;

-терминологию, эволюцию, содержание и развитие видов гимнастики;

-принципы, формы, организацию и особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся;

-методику обучения и совершенствования гимнастическим упражнениям, технику их выполнения; методику планирования и проведения оздоровительных и образовательно-развивающих видов гимнастики;

-основы диагностики физического состояния, занимающихся общей гимнастикой, методы контроля и самоконтроля.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

*-*объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, страховать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;

-разрабатывать документы планирования, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью;

-оказывать самостраховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений;

-подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

-проводить разнообразные формы занятий;

-планировать, организовывать и вести педагогическую, учебную, воспитательную, физкультурно-оздоровительную работу по гимнастике.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

-основами знаний по гимнастике в учебном процессе;

-основами творческого подхода в учебной, педагогической, физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, практические и семинарские занятия, консультации, зачёты, экзамены.

В соответствии с учебным планом на изучение данной дисциплины отводится всего 494 часов, из них 238 аудиторных часов, 40 часов лекций, 40 часов семинарских занятий и 158 часов практических занятий. Во втором, пятом и шестом семестре учебным планом предусмотрен зачёт, в седьмом – экзамен. По семестрам данная нагрузка будет распределена в следующей последовательности:

1 семестр (44часа): лекции – 8 часов; семинарские занятия – 6 часов; практические занятия – 26 часа + 4 УСРС.

2 семестр (42 часа): лекции – 8 часов; семинарские занятия – 6 часов; практические занятия – 20 часа+ 8 УСРС.

3 семестр (44 часов): лекции – 4 часов+2 УСРС; семинарские занятия – 6 часов + 2 УСРС; практические занятия – 26+4 УСРС .

4 семестр (28 часов): лекции – 4 часов+2 УСРС; семинарские занятия – 4 часа ; практические занятия – 18 часа.

5 семестр (32часов): лекции – 4 часов+2 УСРС; семинарские занятия – 4 часа+2 УСРС; практические занятия – 18 часов + 2 УСРС.

6 семестр (20 часов): лекции – 2 часа; семинарские занятия – 4 часа+2 УСРС; практические занятия – 12 часов.

7 семестр (28 часов): лекции – 2 часа+2 УСРС; семинарские занятия – 4 часа; практические занятия – 18 часов + 2 УСРС.

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ**

**Тема 1.1. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания**

Задачи гимнастики. Основные средства и методические особенности гимнастики.

**Тема 1.2. Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные,**

**прикладные**

Характеристика основной, гигиенической, атлетической гимнастики. Характеристика спортивной, художественной гимнастики, спортивной акробатики, прыжков на батуте, спортивной аэробики. Профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная, лечебная гимнастика. Их направленность и задачи, применяемые средства и особенности проведения занятий.

**Тема 1.3. История гимнастики**

Происхождение гимнастики. Гимнастика в античном обществе. Гимнастика в средние века. Гимнастика в СССР. Спортивная гимнастика в СССР. Развитие гимнастики в странах запада и дореволюционной России. Развитие школьной гимнастики в СССР.

**Тема 1.4. Правила судейства соревнований**

Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике, художественной гимнастике, спортивной акробатике, прыжкам на батуте, спортивной аэробике.

**РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ**

**УПРАЖНЕНИЯМ**

**Тема 2.1. Реализация дидактических принципов в процессе**

**обучения гимнастическим упражнениям**

Характеристика методов обучения. Принципы доступности, систематичности (рациональной последовательности и чередования нагрузок); наглядности (показ упражнений, рисунки, графики, кинофильмы, зрительные ориентиры); сознательности и активности.

Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.

**Тема 2.2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям**

Этап ознакомления с изучаемым упражнением, создания предварительного представления, этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Ошибки и причины их возникновения. Исправление ошибок.

**Тема 2.3. Гимнастическая терминология**

Требования к гимнастической терминологии. Правила образования терминов. Правила и формы записи упражнений. Термины общеразвивающих упражнений. Термины акробатических упражнений. Термины упражнений на снарядах.

**Тема 2.4. Меры предупреждения травм на занятиях**

Причины травматизма. Страховка и помощь как меры предотвращения травм. Требования к местам проведения занятий. Врачебный контроль и самоконтроль.

**РАЗДЕЛ 3. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Тема 3.1. Структура строевых упражнений**

Группы строевых упражнений. Структура строя. Колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях.

**Тема 3.2. Строевые приемы**

Повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «ста­новись», «равняйсь», «смирно», «вольно», «разойдись», рапорт. Расчет по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), расчет по заданию.

**Тема 3.3. Построения, перестроения**

Построение в шеренгу, в две, три шеренги. Построение в колонну, в две, три. Построение в круг.

Перестроение из одной шеренги в две, три, перестроение из шеренги уступами; перестроение из колонны в две, три; перестроение из колонны по одному в две, три, четыре и т д. поворотами в движении; способом дробления и сведения, разведения и слияния; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении (по ходу движения).

**Тема 3.4. Смыкание, размыкание**

Размыкание на поднятые руки в стороны, приставными шагами, по строевому уставу, в различных построениях. Смыкание.

**Тема 3.5. Передвижения**

Шаг на месте и остановка; переход с шага на месте к передвижению; походный (обычный) и строевой шаг; изменение ширины шага и скорости передвижения; передвижения в обход, по диагонали, по точкам зала, противоходами, «змейкой» (продольной, поперечной), по кругу (большому, среднему, малому). Шаги вперед, назад, приставные шаги.

**Тема 3.6. Методика обучения строевым упражнениям**

Команды, распоряжения. Предварительная часть команды. Исполнительная часть команды.

**РАЗДЕЛ 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений**

Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделениям, игровой.

Способы проведения ОРУ: раздельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой.

Методические приемы проведения ОРУ: хлопки руками, упражнения с предметной направленностью, упражнения типа заданий, с закрытыми глазами, с фиксацией отдельных поз.

**Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения без предметов**

Изучение основных положений рук, ног, туловища. Терминология и запись упражнений. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.

Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные.

Составление комплексов и проведение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

**Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами**

Особенности организации проведения ОРУ с предметами. Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей: сгимнастической палкой, мячом, скакалкой, скамейкой. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

**Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения в различных**

**исходных положениях и построениях**

Составление комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях.

**Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения для развития**

**физических качеств**

Составление и проведение комплексов ОРУ на развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости, координации, на осанку. Составление и проведение комплексов ОРУ на различные группы мышц.

**Тема 4.6 . Упражнения аэробики и ритмической гимнастики**

Упражнения базовой аэробики. Требования к составлению комплексов различной направленности. Организация и методика проведения занятий. Оборудование и инвентарь.

**Тема 4.7 Элементы вольных упражнений**

Терминология вольных упражнений. Выполнение комплекса вольных упражнений, включающего в себя упоры, приседы, выпады, равновесия, махи в сочетании с различными положениями и движениями руками.

**РАЗДЕЛ 5. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям**

Акробатические элементы, их терминология. Акробатические упражнения и методика обучения. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой.

**Тема 5.2. Группировки, перекаты, мост, кувырки, стойки**

Разучивание и выполнение различных видов группировок (сидя, лежа, в упоре присев), перекатов (назад, вперед, вправо, влево), кувырков (вперед, назад, длинный кувырок, кувырок прыжком), стоек (на лопатках, на голове и руках, на руках), мост из положения лежа на спине, мост из положения стоя.

Составление и выполнение акробатической комбинации из акробатических элементов.

**РАЗДЕЛ 6. ПРЫЖКИ**

**Тема 6.1. Методика обучения неопорным прыжкам**

Характеристика и классификация прыжков. Основы техники выполнения неопорных прыжков. Особенности обучения.

Прыжок в высоту, в длину, в глубину и различные способы их выполнения. Основные ошибки и методика их исправления.

**Тема 6.2. Методика обучения опорным прыжкам**

Основы техники выполнения опорных прыжков. Особенности обучения. Наскоки на коня с разбега, в упор стоя на коленях, в упор присев, в упор стоя ноги врозь. Прыжок через козла в длину ноги врозь, прыжок через козла в ширину ноги врозь, прыжок через козла в ширину согнув ноги, прыжок ноги врозь через коня в длину. Этапы обучения. Техника осуществления страховки.

**РАЗДЕЛ 7. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ**

**СНАРЯДАХ**

**Тема 7.1. Методика обучения висам и упорам**

Перекладина: махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком. Брусья: размахивание в упоре, из упора на предплечьях подъем махом вперед (назад) в упор, из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед, сед ноги врозь. Соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом махом вперед, назад. Методические особенности обучения.

Брусья разновысокие: смешанные упоры, смешанные висы, лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки. Подъем переворотом в упор на нижней жерди,подъем в упор на верхней жерди из виса присев на нижней,подъем переворотом в упор на верхней жерди из виса присев на правой (левой),соскок из седа на бедре,из упора на нижней жерди махом назад соскок с поворотом на 900,1800.

Методические особенности обучения. Методический разбор техники выполнения упражнений на перекладине: висы, упоры, подъемы, соскоки.

Методический разбор техники выполнения упражнений на брусьях: висов, упоров, подъемов,статических положений, силовых упражнений, соскоков. Страховка, специальные приспособления, подготовка оборудования.

**РАЗДЕЛ 8. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Тема 8.1. Основные группы прикладных упражнений**

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.

**Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям**

**и организация занятий**

Упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные. Разучивание упражнений на бревне: ходьба на носках, спиной вперед, приставными шагами, махами, выпадами. Повороты: на носках, махом, прыжком. Стойки, соскоки различными способами. Методические особенности обучения.

Лазание по гимнастической скамейке (в приседе, в упоре стоя на коленях), по гимнастической стенке (вертикально, горизонтально, по диагонали); разноименно, одноименно. Методика обучения.

Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам. Методика обучения.

Переползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках), в упоре стоя на коленях и предплечьях (получетвереньках), по-пластунски, на боку, с грузом. Перелезание в седе поперек, зацепом, подсаживанием.

Метание и ловля мячей различных размеров и веса.

Переноска груза на спине, плечах, плече, руках, обхватом сбоку, под руки и ноги, переноска сидящего на руках.

Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста.Использование прикладных упражнений на школьных уроках физической культуры различной направленности.

Проведение игр и эстафет для различных возрастных групп, различной интенсивности, используемых в различных частях урока и включающих прикладные упражнения.

**Тема 8.3. Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения**

Разновидности ходьбы: ходьба с сохранением правильной осанки, с предметами, средним и широким шагом, по разметкам, линиям, переступая через препятствия, на носках, на пятках, под музыку, скрестным шагом левым и правым боком, с акцентированием шага.

Разновидности**,** бега: бег в медленном, быстром, среднем темпе; с изменением направления, по заданию, по сигналу; со сгибанием ног вперед, со сгибанием ног назад, парами, тройками,«змейкой», с передачей эстафеты; бег скрестным шагом, приставными шагами; бег с метанием и ловлей предметов. Использование разновидностей ходьбы и бега на занятиях физической культурой различной направленности. Методика обучения.

**РАЗДЕЛ 9. УРОК ГИМНАСТИКИ**

**Тема 9.1. Характеристика урока как основной**

**формы занятий**

Уроки учебные, тренировочные, контрольные, смешанные. Методика проведения занятий с детьми различного возраста.

**Тема 9.2.Назначения и средства частей урока**

Структура урока: подготовительная, основная, заключительная части. Их назначение и средства. Требования к проведению частей урока и особенности методики их проведения. Способы организации учащихся, используемые в различных частях урока. Образовательное, оздоровительное, воспитательное значение урока. Общая и моторная плотность.

**Тема 9.3.Проведение урока**

Составление плана-конспекта и проведение подготовительной части урока с учетом особенностей контингента занимающихся. Составление плана-конспекта и проведение урока.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела,  темы занятия | Название раздела, темы занятия; перечень  изучаемых вопросов | Количество аудиторных часов | | | | Материальное обеспечение  занятия (наглядные, методические пособия и др.) | Литература | Формы контроля знаний |
| лекции | практические  (семинарские) занятия | Лабораторные  занятия | управляемая самостоятельная работа студентов |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1. | **Введение в предмет (10 ч.)** | 4 | 2 |  |  | 4 |  |  |
| 1.1 | Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания(2 ч.) | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 1.1.1 | Гимнастика как средство системы физического воспитания.  1.Краткая история развития гимнастики.  2.Основные средства и методические особенности гимнастики. | 2 |  |  |  |  | 9,10(о)  10 (д) |  |
| 1.2. | Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные (4 ч.) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 1.2.1 | Характеристика видов гимнастики.  1.Общеразвивающая гимнастика.  2.Спортивная гимнастика.  3.Прикладная гимнастика. | 2 |  |  |  |  | 9,10(о)  10(д) |  |
| 1.2.2 | Виды гимнастики.  1.Общеразвивающие виды гимнастики. Назначение, средства.  2.Спортивные виды гимнастики. Назначение, средства.  3.Прикладные виды гимнастики. Назначение, средства. |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| 1.3 | Правила судейства соревнований (4 ч.) |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 1.3.1. | Организация и проведение соревнований по гимнастике.  1.Значение соревнований.  2.Виды соревнований.  3.Документация соревнований. |  |  |  | 2л |  | 9,10(о)  10(д) | Реферат-конспект |
| 1.3.2 | Судейство соревнований по гимнастике.  1.Правила судейства соревнований по гимнастике.  2.Критерии оценки акробатической связки. |  |  |  | 2с |  | 9,10(о)  10(д) | Реферат-конспект |
| 2. | **Методика обучения гимнастическим упражнениям (16 ч.)** | 8 | 8 |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям (4 ч.) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Принципы и методы обучения.  1.Реализация дидактических принципов.  2.Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения.  3. Методические приёмы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения. | 2 |  |  |  |  | 7,10,(о) |  |
| 2.1.2 | Методы и методические приёмы обучения.  1.Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения.  2. Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения. |  | 2 |  |  |  | 7,10,(о) | Опрос |
| 2.2 | Этапы обучения гимнастическим упражнениям (4 ч.) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.2.1 | Характеристика этапов обучения.  1.Этап создания предварительного представления.  2.Этап разучивания.  3.Этап закрепления и совершенствования. | 2 |  |  |  |  | 7,10, (о) |  |
| 2.2.2 | Методика обучения гимнастическим упражнениям на различных этапах.  1. Этап создания предварительного представления об упражнении;  2. Этап разучивания упражнения.  3. Этап закрепления и совершенствования разученного упражнения. |  | 2 |  |  |  | 7,10, (о) | Опрос |
| 2.3. | **Гимнастическая терминология (4 ч.)** | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.3.1 | Терминология гимнастических упражнений.  1.Значение терминологии в гимнастике.  2.Требования, предъявляемые к терминологии. 3.Способы образования терминов и правила их применения.  44+18+14+ | 2 |  |  |  |  | 3(о) |  |
| 2.3.2 | Правила и формы записи гимнастических упражнений.  1. Правила записи гимнастических упражнений.  2. Формы записи: обобщенная, конкретная, графическая, сокращенная.  3. Основные термины гимнастических упражнений. |  | 2 |  |  |  | 3(о) |  |
| 2.4 | Меры предупреждения травм на занятиях(4 ч.) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 2.4.1 | Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.  1.Причины и предупреждение травматизма.  2.Страховка, помощь и самостраховка как меры предотвращения травм.  3.Требования к местам проведения занятий.  4.Врачебный контроль и самоконтроль. | 2 |  |  |  |  | 4,7,10,1(о) |  |
| 2.4.2 | Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.  1.Характеристика травм на занятиях гимнастикой.  2.Причины и профилактика травм. |  | 2 |  |  |  | 4,7,10,1(о) | Письменное задание |
| 2.5 | Основы техники гимнастических упражнений (2 ч.) |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 2.5.1 | Основы техники гимнастических упражнений.  1. Статические и силовые упражнения, их классификация.  2. Структура и классификация динамических (маховых) упражнений.  3. Оси и плоскости вращения тела гимнаста. |  |  |  | 2с |  | 4,7,10,1(о) | Письменное задание |
| 3. | **Строевые упражнения (34 ч.)** | 4 | 30 |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Характеристика строевых упражнений(4 ч.) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.1.1 | Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях.  1. Назначение строевых упражнений.  2.Виды строевых упражнений.  3.Требования к проведению строевых упражнений. | 2 |  |  |  |  | 7,9,10,  10,(о) |  |
| 3.1.2 | Строевые команды и распоряжения.  1.Основные понятия строевых упражнений.  2.Построения.  3.Перестроения.  4.Передвижения.  5.Размыкания и смыкания. |  | 2 |  |  | Плакат | 7,9,10,  10,(о) | Письменное задание |
| 3.2 | Методика обучения строевым упражнениям (2 ч.) | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3.2.1 | Методика обучения строевым упражнениям  1.Методика обучения построениям.  2.Методика обучения перестроениям.  3. Методика обучения размыканиям. | 2 |  |  |  |  | 7,9,10,  9,(о) |  |
| 3.3 | Строевые приемы (2 ч.) |  | 2 |  |  |  | 10,1, (о) |  |
| 3.3.1 | Строевые приёмы.  1.Повороты на месте: «направо», «налево», «кругом», на 45о.  2.Команды: «становись», «равняйсь», «смирно», «вольно», «разойдись».  3.Рапорт учителю. |  | 2 |  |  |  | 8(о) |  |
| 3.4 | Построение, перестроение (18 ч.) |  | 18 |  |  |  |  |  |
| 3.4.1 | Построения.  1.Построение в шеренгу.  2.Построение в колонну.  3.Посторение в круг.  4.Методика обучения. |  | 2 |  |  | Плакат | 2(о) |  |
| 3.4.2 | Перестроения из шеренги.  1.Перестроение из одной шеренги в две, три.  2.Перестроение из шеренги уступами.  3.Выполнение на отделении. |  | 2 |  |  | Плакат | 2(о) |  |
| 3.4.3 | Перестроения в колонне.  1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три.  3.Методика обучения.  4.Выполнение на отделении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.4.4 | Проведение на отделении строевых упражнений.  1.Построения в колонну, шеренгу, круг.  2.Перестроение в две, три шеренги, в колонну по два, три. |  | 2 |  |  | Плакат | 2(о) |  |
| 3.4.5 | Перестроение в движении.  1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ходу движения.  2.Выполнение на отделении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.4.6 | Перестроение в движении.  1.Перестроение дроблением и сведением.  2.Методика обучения.  3.Выполнение на отделении. |  | 2 |  |  | Плакат | 2(о) |  |
| 3.4.7 | Перестроение в движении.  1.Перестроение поворотом в движении.  2.Методика обучения.  3.Выполнение на отделении. |  | 2 |  |  | Плакат | 2(о) |  |
| 3.4.8 | Проведение на отделении строевых упражнений.  1.Перестроение поворотом в движении.  2. Перестроение дроблением и сведением. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.4.9 | Проведение на отделении строевых упражнений.  1.Передвижения.  2.Перестроения в движении. |  |  |  |  | Плакат | 2(о) | Практическое выполнение |
| 3.5 | Смыкание, размыкание (6 ч.) |  | 6 |  |  |  |  |  |
| 3.5.1 | Размыкания и смыкания  1 Размыкание на поднятые руки в стороны в различных построениях.  2.Методика обучения |  | 2 |  |  | Плакат | 2(о) |  |
| 3.5.2 | Размыкания и смыкания.  1.Размыкание приставными шагами.  2.Размыкание на поднятые в стороны руки.  3.Выполнение на отделении. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 3.5.3 | Проведение на отделении строевых упражнений.  1.Размыкание на поднятые в стороны руки.  2.Размыкание приставными шагами.  3.Размыкание поворотом. |  | 2 |  |  |  |  | Практическое выполнение |
| 3.6 | Передвижения (4ч.) |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 3.6.1 | Передвижения.  1.Передвижения: ходьба на месте, в обход, противоходом, змейкой, по диагонали.  2.Методика обучения.  3.Выполнение на отделении. |  | 2 |  |  | Плакат | 2(о) | Практическое выполнение |
| 3.6.2 | Проведение на отделении строевых упражнений.  1.Перестроение дроблением и сведением.  2.Передвижение противоходами наружу и внутрь. |  | 2 |  |  |  | 2(о) | Практическое выполнение |
| 4 | **Общеразвивающие упражнения (58ч.)** | 4 | 42 |  | 12 |  |  |  |
| 4.1 | Методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений (12 ч.). | 4 | 6 |  | 2 |  |  |  |
| 4.1.1 | Характеристика общеразвивающих упражнений.  1.Назначение общеразвивающих упражнений.  2.Классификация общеразвивающих упражнений. | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 4.1.2 | Общеразвивающие упражнения.  1.Характеристика ОРУ.  2. Классификация ОРУ.  3. Правила записи ОРУ. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.1.3 | Положения и движения рук, ног, туловища.  1.Основные и промежуточные положения рук и ног.  2.Положения туловища.  3.Движения рук, ног, туловища в различных плоскостях. |  | 2 |  |  | Плакат | 9,10,  (о)  1(д) |  |
| 4.1.4 | Методика обучения общеразвивающим упражнениям.  1.Этапы обучения.  2.Способы обучения общеразвивающим упражнениям. | 2 |  |  |  | Плакат | 9,10,  (о)  1(д) |  |
| 4.1.5 | Способы проведения ОРУ  1.Раздельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой  2.Методические приемы проведения ОРУ |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  2(д) |  |
| 4.1.6 | Положения туловища, рук, ног  1.Положения ног, движения ими.  2.Положения рук, движения ими.  3.Положения туловища, движения ими. |  |  |  | 2л |  | 9,10,  (о)  3(д) | Письменное задание |
| 4.2 | Общеразвивающие упражнения без предметов (10ч.) |  | 6 |  | 4 |  |  |  |
| 4.2.1 | Положения ног.  1.Стойки.  2.Выпады.  3.Приседы. |  | 2 |  |  | Плакат | 9,10,  (о)  5(д) | Практическое выполнение |
| 4.2.2 | Положения рук.  1.Основные и промежуточные положения рук.  2.Положения согнутых рук. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  3(д) | Практическое выполнение |
| 4.2.3 | Положения и движения рук, ног, туловища.  1.Положения и движения рук и ног.  2.Упоры, наклоны. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  1(д) | Практическое выполнение |
| 4.2.4 | Составление комплексов ОРУ без предметов.  1.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении стоя.  2.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении сидя.  3.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении лёжа. |  |  |  | 2 |  | 9,10,  (о)  7(д) | Письменное задание |
| 4.2.5 | Составление комплексов ОРУ без предметов.  1.Комплекс ОРУ для ног в положении сидя и (или) лёжа.  2.Комплекс ОРУ для туловища в положении сидя и (или) лёжа.  3.Комплекс ОРУ в упорах. |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 4.3 | Общеразвивающие упражнения с предметами (10 ч.) |  | 8 |  | 2 |  |  |  |
| 4.3.1 | ОРУ с предметами.  1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками поточным способом.  2.Методические указания. |  | 2 |  |  | Плакат | 9,10,  (о)  6(д) | Практическое выполнение |
| 4.3.2 | ОРУ с предметами.  1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками раздельным способом, используя рассказ и показ.  2.Методические указания. |  | 2 |  |  | Плакат | 9,10,  (о)  5(д) | Практическое выполнение |
| 4.3.3 | ОРУ с предметами.  1.Проведение ОРУ с гимнастическими палками раздельным способом, используя показ.  2.Методические указания. |  | 2 |  |  | Плакат | 9,10,  (о)  6(,д) | Практическое выполнение |
| 4.3.4 | ОРУ с использованием гимнастической скамейки.  1.Проведение ОРУ на скамейке.  2.Проведение ОРУ со скамейкой.  3.Методика обучения. |  | 2 |  |  | Плакат | 9,10,  (о)  6(д) | Практическое выполнение |
| 4.3.5 | Составление комплексов ОРУ с предметами.  1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для рук и ног в положении стоя.  2.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для спины и живота в положении стоя.  3.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя и лёжа. |  |  |  | 2 |  | 9,10,  (о)  5(д) | Письменное задание |
| 4.4 | **Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях**  **(10 ч.)** |  | 8 |  | 2 |  |  |  |
| 4.4.1 | ОРУ в парах.  1.Проведение ОРУ в парах раздельным способом.  2.Методические указания. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  7.8.9.1,(д) | Практическое выполнение |
| 4.4.2 | ОРУ в сцеплении.  1.Проведение ОРУ в сцеплении раздельным способом.  2.Методические указания. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  7.8.9.1.,(д) | Практическое выполнение |
| 4.4.3 | ОРУ в положении сидя, лёжа.  1.Проведение ОРУ в положении сидя.  2.Проведение ОРУ в положении лёжа. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  7.8.9..1,(д) | Практическое выполнение |
| 4.4.4 | ОРУ в упорах.  1.Проведение ОРУ в упорах.  2.Методические указания. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  7.8.9.1.,(д) | Практическое выполнение |
| 4.4.5 | Составление комплексов ОРУ без предметов.  1.Комплекс ОРУ в парах.  2.Комплекс ОРУ в сцеплении.  3.Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости. |  |  |  | 2 |  | 9,10,,  (о)  7.8.9.,1(д) | Письменное задание |
| 4.5 | **Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств (12ч.)** |  | 12 |  |  |  |  |  |
| 4.5.1 | ОРУ на развитие физических качеств.  1.ОРУ на развитие силы рук, ног.  2.Методические указания. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  7.8.9.1,(д) |  |
| 4.5.2 | ОРУ на развитие физических качеств.  1.ОРУ на развитие силы мышц туловища.  2.Методические указания. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  7.8.9. (д) | Практическое выполнение |
| 4.5.3 | ОРУ на развитие физических качеств.  1.ОРУ на развитие гибкости. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о) | Практическое вы |
| 4.5.4 | ОРУ на развитие физических качеств.  1.ОРУ с гимнастической палкой на развитие гибкости.  2.Методические указания. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  7.8.9.,1(д) | Практическое выполнение |
| 4.5.5 | ОРУ на развитие физических качеств.  1. ОРУ на развитие ловкости.  2. Методические указания. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  7.8.9.1,(д) | Практическое выполнение |
| 4.5.6 | ОРУ на развитие физических качеств.  1. ОРУ в парах на развитие силы.  2. Методические указания. |  | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  7.8.9.1,(д) | Практическое выполнение |
| 4.5.7 | Упражнения аэробики и ритмической гимнастики(2ч) |  |  |  | 2 |  | 9,10,  (о)  7.8.9.1,(д) | Письменное задание |
| 4.5.8 | Вольные упражнения.  1. Элементы вольных упражнений.  2. Выполнение комплекса вольных упражнений.(2ч) |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5 | **Акробатические упражнения (36 ч.)** | 2 | 32 |  | 2 |  |  |  |
| 5.1 | Методика обучения акробатическим упражнениям (6 ч.) | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |
| 5.1.2 | Методика обучения акробатическим  упражнениям  1.Этапы обучения.  2.Обучение перекатам.  3.Обучение группировкам.  4.Обучение кувыркам.  5.Обучение стойкам. | 2 | 2 |  |  |  | 9,10,  (о)  1,2,7, 8(д) |  |
| 5.1.2 | Понятие об акробатических упражнениях  1.Характеристика акробатических упражнений.  2.Типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  3.Помощь при выполнении. |  |  |  | 2с |  | 9,10,  (о)  1,2,7, 8(д) | Письменное задание |
| 5.1.3 | Группировки, перекаты, стойки, кувырки, мосты (30 ч.) |  | 30 |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Группировки. Методика обучения.  1.Группировки из различных и.п. (сидя, лёжа, в приседе).  2.Методика обучения. |  | 2 |  |  | Плакат | 1,3,9,10,,(о)  2(д) | Практическое выполнение |
| 5.2.1 | Перекаты. Методика обучения.  1.Разновидности перекатов (в стороны, назад, вперёд, в группировке).  2.Методика обучения. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10,11,12(о)  2(д) |  |
| 5.2.2 | Кувырок вперёд. Методика обучения.  1.Подводящие упражнения.  2.Методика обучения.  3.Типичные ошибки и их исправление. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10,11,12(о)  2(д) |  |
| 5.2.3 | Длинный кувырок. Методика обучения.  1.Подводящие упражнения.  2.Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.2.4 | Кувырок прыжком. Методика обучения.  1.Подводящие упражнения.  2.Методика обучения. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10,(о)  2(д) |  |
| 5.2.5 | Кувырок назад. Методика обучения.  1.Подводящие упражнения.  2.Методика обучения. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10,(о)  2(д) |  |
| 5.2.6 | Стойка на лопатках. Методика обучения.  1.Подводящие упражнения.  2.Методика обучения. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10,(о)  2(д) |  |
| 5.2.7 | Стойка на голове. Методика обучения.  1.Способы выполнения стойки на голове (махом, толчком, силой).  2.Методика обучения.  3.Страховка и помощь при выполнении. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10,(о)  2(д) |  |
| 5.2.8 | Стойка на руках. Методика обучения.  1.Подводящие упражнения.  2.Методика обучения. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10,(о)  2(д) |  |
| 5.2.9 | Акробатические стойки.  1.Стойки на голове, руках.  2.Типичные ошибки и их исправление. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10,(о)  2(д) |  |
| 5.2.10 | Переворот в сторону. Методика обучения.  1.Подводящие упражнения.  2.Методика обучения. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10(о)  2(д) |  |
| 5.2.11 | Переворот в сторону. Методика обучения.  1.Перевотрот в сторону.  2.Переворот в сторону с подскока. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10(о)  2(д) |  |
| 5.2.12 | Мост. Методика обучения.  1.Мост из положения лёжа.  2.Методика обучения.  3.Страховка и помощь при выполнении. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10,(о)  2(д) |  |
| 5.2.13 | Мост. Методика обучения.  1.Мост из положения стоя.  2.Методика обучения.  3.Страховка и помощь при выполнении. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10, (о)  2(д) |  |
| 5.2.14 | Акробатическая комбинация.  1.Разучивание комбинации из акробатических элементов.  2.Оказание страховки и помощи. |  | 2 |  |  |  | 1,3,9,10,(о)  2(д) |  |
| 6 | **Прыжки опорные, неопорные (10 ч.)** |  | 6 |  | 4 |  |  |  |
| 6.1 | Методика обучения неопорным прыжкам 4 ч.) |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 6.1.1 | Характеристика неопорных прыжков.  1.Виды неопорных прыжков.  2.Методика обучения. |  | 2 |  |  |  | 3,9,10,(о)  2(д) |  |
| 6.1.2 | Неопорные прыжки.  1.Разновидности прыжков: с места, в глубину, через скамейку.  2.Прыжки через скакалку.  3.Методика обучения. |  | 2 |  |  | Плакат | 3,9,10,(о)  2(д) | Практическое выполнение |
| 6.1.3 | Прыжки через скакалку.  1.Характеристика прыжков через скакалку.  2.Методика обучения. |  |  |  |  |  | 3,9,10,  (о)  2(д) | Опрос |
| 6.1.4 | Методика обучения опорным прыжкам (6 ч.) |  | 2 |  | 4 |  |  |  |
| 6.2 | Методика обучения опорным прыжкам.  1.Разновидности опорных прыжков.  2.Особенности обучения опорным прыжкам. |  |  |  | 2л |  | 9,10,(о)  2(д) | Письменное задание |
| 6.2.1 | Опорные прыжки.  1. Виды опорных прыжков.  2. Методика обучения опорным прыжкам.  3. Приемы страховки и помощи при выполнении опорных прыжков. |  | 2 |  |  | Плакат | 9,10,(о)  2(д) | Практическое выполнение |
| 6.2.2 | Разновидности опорных прыжков  1. Прыжок через козла в ширину ноги врозь.  2. Прыжок через козла в ширину согнув ноги.  3. Прыжок через коня в длину. |  |  |  | 2 | Плакат | 9,10,(о)  2(д) | Письменное задание |
| 7 | **Упражнения на гимнастических снарядах (14 ч.)** | 2 | 2 |  | 10 |  |  |  |
| 7.1 | Методика обучения висам и упорам на гимнастических снарядах (14ч.) | 2 | 2 |  | 10 |  |  |  |
| 7.1.1 | Упражнения на гимнастических снарядах.  1.Упражнения на брусьях.  2.Упражнения на перекладине.  3.Упражнения на брусьях разновысоких  4.Обучение упражнениям в висах и упорах. |  |  |  | 2л | Плакат | 9,10,(о)  2(д) | Письменное задание |
| 7.1.2 | Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах.  1. Обучение висам.  2. Обучение упорам.  3. Обучение упражнениям на бревне. |  | 2 |  |  | Плакат | 9,10,(о)  2(д) |  |
| 7.1.3 | Упражнения на перекладине.  1. Махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком.  2.Методика обучения |  |  |  | 2 | Плакат | 9,10,(о)  2(д) |  |
| 7.1.4 | Упражнения на брусьях.  1.Размахивание в упоре, подъем в упор, соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом.  2.Методика обучения. |  |  |  | 2 | Плакат | 9,10,(о)  2(д) |  |
| 7.1.5 | Упражнения брусьях разновысоких.  1. Смешанные висы: лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки.  2.Методика обучения. |  |  |  | 2 | Плакат | 9,10,(о)  2(д) |  |
| 7.1.6 | Упражнения на бревне.  1.Характеристика упражнений бревне.  2. Методика обучения. |  |  |  | 2 |  | 9,10,(о)  2(д) | Практическое выполнение |
| 8 | **Прикладные упражнения (16 ч.)** | 4 | 12 |  |  |  |  |  |
| 8.1 | Основные группы прикладных упражнений (4 ч.) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 8.1.1 | Характеристика и виды прикладных упражнений.  1.Упражнения в равновесии.  2. Упражнения лазаньи.  3 Упражнения переползании.  4. Упражнения перелазании.  5. Упражнения в переноске грузов.  6. Упражнения в метании и ловле мяча. | 2 |  |  |  | Плакат | 9,10,(о)  2(д) |  |
| 8.1.2 | Прикладные упражнения на уроке гимнастики.  1.Виды прикладных упражнений.  2.Место прикладных упражнений в уроке гимнастики. |  | 2 |  |  |  | 9,10(о)  2(д) | Опрос |
| 8.1.3 | Разновидности ходьбы бега. Методика обучения (2 ч.). |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 8.2 | Разновидности ходьбы, бега, прыжков.  1.Разновидности ходьбы. Методика обучения.  2.Разновидности бега. Методика обучения. |  | 2 |  |  | Плакат | 9,10,(о)  2(д) |  |
| 8.2.1 | Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий в школе (10ч.) | 2 | 8 |  |  |  |  |  |
| 8.3 | Методика обучения прикладным упражнениям.  1. Обучение прикладным упражнениям.  2.Использование прикладных упражнений школьных уроках физической культуры различной направленности. | 2 |  |  |  |  | 9,10,(о)  2(д) |  |
| 8.3.1 | Упражнения в переползании.  1.Способы переползания.  2.Методика обучения. |  | 2 |  |  | Плакат | 9,10,(о)  2(д) | Практическое выполнение |
| 8.3.2 | Упражнения в равновесии.  1.Методика обучения упражнениям в равновесии.  2.Разучивание комбинации упражнений в равновесии. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 8.3.3 | Упражнения в переноске грузов.  1.Способы переноски груза, партнёра.  2.Обучение переноске грузов. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 8.3.4 | Упражнения в лазании, перелезании.  1.Лазание по гимнастической скамейке. Методика обучения.  2.Упражнения в перелезании. Методика обучения. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 8.3.5 | Составление комбинации упражнений в равновесии.  1.Составление комбинации упражнений в равновесии.  2.Графическая запись. |  |  |  |  |  | 9,10,(о)  2(д) | Письменное задание |
| 9 | **Урок гимнастики (42 ч.)** | 6 | 36 |  |  |  |  |  |
| 9.1 | Характеристика урока как основной  формы занятий (4 ч.) | 4 | 2 |  |  |  |  |  |
| 9.1.1 | Урок как основная форма проведения занятий.  1.Характеристика урока как основной формы занятий.  3.Задачи, решаемые на уроке гимнастики.  2.Классификация уроков: учебные, тренировочные, контрольные, смешанные. | 2 |  |  |  |  | 9,10,(о)  7.8.2(д) |  |
| 9.1.2 | Планирование работы по гимнастике.  1.Годовой план – график.  2.Поурочный план.  3.План-конспект урока. | 2 |  |  |  |  | 9,10,(о)  7.8.2(д) | Письменное задание |
| 9.1.3 | Правила составления плана-конспекта урока по гимнастике.  1.Составление подготовительной части урока.  2.Составление основной части урока.  3.Составление заключительной части урока. |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 9.1.4 | **Назначения и средства частей урока (6 ч.)** | 2 | 4 |  |  |  |  |  |
| 9.2 | Методика проведения урока гимнастики.  1**.**Подготовительная часть: назначение, средства, методика проведения.  2.Основная часть: назначение, средства, методика проведения.  3.Заключительная часть: назначение, средства, методика проведения**.** | 2 |  |  |  |  | 9,10,(о)  7.8.2(д) |  |
| 9.2.1 | Урок гимнастики.  1.Структура урока.  2.Виды уроков.  3.Способы организации деятельности учеников на уроке. |  | 2 |  |  |  | 9,10,(о)  7.8.2(д) |  |
| 9.2.3 | Части урока. Назначение и средства.  1. Назначение и средства подготовительной части урока.  2. Назначение и средства основной части урока.  3. Назначение и средства заключительной части урока. |  | 2 |  |  |  | 9,10,(о)  7.8.2(д) | Опрос |
| 9.3 | Проведение урока (32ч.) |  | 30 |  |  |  |  |  |
| 9.3.1 | Урок гимнастики.  1.Проведение урока гимнастики.  2.Методический разбор. |  | 30 |  |  |  | 9,10,(о)  7.8.2(д) | Практическое выполнение |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ЛИТЕРАТУРА**

**Основная:**

1. Брыкин А.Т. Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. М.,1974

2.Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М. ФиС, 1969.

3.Гужаловский А.А. Физическое воспитание в школе. Мн., 1988.

4.Журавина М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика. Москва, 2001.

5.Куликов А.И. Гимнастика. Минск, 2006.

6.Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: ФиС, 1976

7.Миронов В.М. Гимнастика. Мн., 2007.

8.Петров П.К. Методика проведения гимнастики в школе. Москва, 2000.

9.Рабиль Т.Б. Гимнастика в школе. Методические рекомендации. Мн., 1991.

10.Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Мн.: «Беларуская навука», 1998.

**Дополнительная:**

1.Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников. Мн.: РУМЦ, 1995.

2.Живецкий А. Гимнастика в школе. I-IV классы. Мн., 1991.

3.Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий. Терра-Спорт, 2001.

4.Ломейко В. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. Мн., 1980.

5.Рабиль Г. Гимнастика в школе в V-VШ классах. Мн., 1991.

6.Рабиль Г. Гимнастика в школе. IX-XI классы. Мн., 1991.

7.Решетников Г. Ваши мышцы. М., 1971.

8.Ритмическая гимнастика на службе здоровья. Мн., 1986.

9.Романенко В., Максимов В. Круговая тренировка при массовых заня­тиях физической культурой. М., 1986.

10. Гимнастика спортивная. Правила соревнований. М.: ФиС, 1998.

**Перечни заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы**

**Темы и вопросы лекций**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Вопросы | Форма задания | Форма контроля |
| 1. | Методика обучения опорным прыжкам. | 1.Разновидности опорных прыжков.  2.Особенности обучения опорным прыжкам. | Письменное задание | Устный опрос |
| 2. | Упражнения на гимнастических снарядах. | 1.Упражнения на брусьях.  2.Упражнения на перекладине.  3.Упражнения на брусьях разновысоких  4.Обучение упражнениям в висах и упорах. | Письменное задание | Устный опрос |
| 3. | Положения туловища, рук, ног | 1.Положения ног, движения ими.  2.Положения рук, движения ими.  3.Положения туловища, движения ими. | Письменное задание | Практическое выполнение на отделении |
| 4. | Организация и проведение соревнований по гимнастике. | 1.Значение соревнований.  2.Виды соревнований.  3.Документация соревнований. | Реферат-конспект | Устный опрос |

**Темы и вопросы семинарских занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Вопросы | Форма задания | Форма контроля |
| 1. | Основы техники гимнастических упражнений. | 1. Статические и силовые упражнения, их классификация.  2. Структура и классификация динамических (маховых) упражнений.  3. Оси и плоскости вращения тела гимнаста. | Письменное задание | Устный опрос |
| 2. | Понятие об акробатических упражнениях | 1.Характеристика акробатических упражнений.  2.Типичные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  3.Помощь при выполнении. | Письменное задание | Устный опрос |
| 3. | Судейство соревнований по гимнастике. | 1.Правила судейства соревнований по гимнастике.  2.Критерии оценки акробатической связки. | Реферат-конспект | Устный опрос |

**Темы и вопросы практических занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Вопросы | Форма задания | Форма контроля |
| 1. | ОРУ без предметов. | 1.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении стоя.  2.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении сидя.  3.Комплекс ОРУ для мышц спины и живота в положении лёжа. | Письменное составление комплексов | Практическое выполнение на отделении |
| 2. | ОРУ без предметов. | 1.Комплекс ОРУ для ног в положении сидя и (или) лёжа.  2.Комплекс ОРУ для туловища в положении сидя и (или) лёжа.  3.Комплекс ОРУ в упорах. | Письменное составление комплексов | Практическое выполнение на отделении |
| 3. | ОРУ с предметами. | 1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для рук и ног в положении стоя.  2.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для спины и живота в положении стоя.  3.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя и лёжа. | Письменное составление комплексов | Практическое выполнение на отделении |
| 4. | ОРУ без предметов. | 1.Комплекс ОРУ в парах.  2.Комплекс ОРУ в сцеплении.  3.Комплекс ОРУ в парах на развитие гибкости. | Письменное составление комплексов | Практическое выполнение на отделении |
| 5. | Упражнения аэробики и ритмической гимнастики | Составление комплексов по заданию. | Письменное составление комплексов | Практическое выполнение на отделении |
| 6. | Разновидности опорных прыжков | 1. Прыжок через козла в ширину ноги врозь.  2. Прыжок через козла в ширину согнув ноги.  3. Прыжок через коня в длину. | Письменное задание | Устный опрос |
| 7. | Упражнения на перекладине. | 1. Махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком.  2.Методика обучения | Письменное задание | Устный опрос |
| 8. | Упражнения на брусьях. | 1.Размахивание в упоре, подъем в упор, соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом.  2.Методика обучения. | Письменное задание | Устный опрос |
| 9. | Упражнения брусьях разновысоких. | 1. Смешанные висы: лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки.  2.Методика обучения. | Письменное задание | Устный опрос |
| 10. | Упражнения на бревне. | 1.Характеристика упражнений бревне.  2. Методика обучения. | Письменное задание | Устный опрос |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

**РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» используются следующие средства диагностики:

1. Тесты по отдельным разделам и дисциплине;
2. Письменные контрольные работы;
3. Устный опрос во время занятий;
4. Составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
5. Выступления студентов на семинарах;
6. Контрольный урок (практичекая часть); устный экзамен (теоретическая часть);

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Название раздела, темы** | Всего  (ауд.час.) | лекции | Прак  тические | Семи  нарские |
| 1. | **РАЗДЕЛ 1.**Введение в предмет | **12** | 6 |  | 6 |
| 1.1. | Тема 1.1.Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.2. | Тема 1.2. Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.3. | Тема 1.3. Правила судейства соревнований | 4 | 2 |  | 2 |
| 2. | **РАЗДЕЛ 2.**Методика обучения гимнастическим упражнениям | **16** | 8 |  | 8 |
| 2.1. | Тема 2.1.Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям | 4 | 2 |  | 2 |
| 2.2. | Тема 2.2.Этапы обучения гимнастическим упражнениям | 4 | 2 |  | 2 |
| 2.3. | Тема 2.3.Гимнастическая терминология | 4 | 2 |  | 2 |
| 2.4. | Тема 2.4.Меры предупреждения травм на занятиях | 4 | 2 |  | 2 |
| 3. | **РАЗДЕЛ 3**.**Строевые упражнения** | **34** | 4 | 28 | 2 |
| 3.1. | Тема 3.1.Структура строевых упражнений | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 3.2. | Тема 3.2.Строевые приемы | 2 |  | 2 |  |
| 3.3. | Тема 3.3.Построения, перестроения | 10 |  | 10 |  |
| 3.4. | Тема 3.4.Смыкание, размыкание | 6 |  | 6 |  |
| 3.5. | Тема 3.5.Передвижения | 6 |  | 6 |  |
| 3.6. | Тема 3.6.Методика обучения строевым упражнениям | 4 | 2 | 2 |  |
| 4. | **РАЗДЕЛ 4.Общеразвивающие упражнения** | **58** | 6 | 46 | 6 |
| 4.1. | Тема 4.1.Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений | 12 | 6 |  | 6 |
| 4.2. | Тема 4.2.Общеразвивающие упражнения без предметов | 10 |  | 10 |  |
| 4.3. | Тема 4.3.Общеразвивающие упражнения с предметами | 10 |  | 10 |  |
| 4.4. | Тема 4.4.Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях | 10 |  | 10 |  |
| 4.5. | Тема 4.5.Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств | 12 |  | 12 |  |
| 4.6. | Тема 4.6.Упражнения аэробики и ритмической гимнастики | 2 |  | 2 |  |
| 4.7 | Тема 4.7. Вольные упражнения | 2 |  | 2 |  |
| 5. | **РАЗДРАЗДЕЛ 5**. **Акробатические упражнения** | **36** | 2 | 30 | 4 |
| 5.1. | Тема 5.1.Методика обучения акробатическим упражнениям | 4 | 2 |  | 2 |
| 5.2. | Тема 5.2.Группировки, перекаты, мост, кувырки, стойки | 32 |  | 30 | 2 |
| 6. | **РАЗДЕЛ 6.Прыжки** | **10** | 2 | 6 | 4 |
| 6.1. | Тема 6.1.Методика обучения неопорным прыжкам | 4 |  | 2 | 2 |
| 6.2. | Тема 6.2.Методика обучения опорным прыжкам | 6 |  | 4 | 2 |
| 7. | **РАЗДЕЛ 7.Упражнения на гимнастических снарядах** | **14** | 2 | 10 | 2 |
| 7.1. | Тема 7.1.Методика обучения висам и упорам | 14 | 2 | 10 | 2 |
| 8. | **РАЗДЕЛ 8.Прикладные упражнения** | **16** | 4 | 10 | 2 |
| 8.1. | Тема 8.1.Основные группы прикладных упражнений | 2 | 2 |  |  |
| 8.2. | Тема 8.2.Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий | 12 | 2 | 8 | 2 |
| 8.3. | Тема 8.3.Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения | 2 |  | 2 |  |
| 9. | **РАЗДЕЛ 9.Урок гимнастики** | **42** | 6 | 30 | 6 |
| 9.1 | Тема 9.1.Характеристика урока как основной формы занятий | 6 | 2 |  | 4 |
| 9.2 | Тема 9.2.Назначения и средства частей урока | 6 | 4 |  | 2 |
| 9.3 | Тема 9.3.Проведение урока | 30 |  | 30 |  |
|  | Всего часов: | **238** | **40** | **158** | **40** |

**ПРОТОКОЛ СООТВЕТСТВИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**С ДРУГИМИ ДИСТИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название дисциплины, с которой требуется согласование | Название  кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| Теория и методика физического воспитания | Кафедра теории и методики физического воспитания | Теоретические темы и вопросы учебной программы применяются в методике обучения и используются на практических занятиях | Протокол №14 от“\_20\_”\_06\_  2013 |