

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор БГПУ
С.И.Коптева
« 19 » _____ 2021 г.
Регистрационный № УД 93-02/46-2021 уч.

**ГИМНАСТИКА
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности:
1-03 02 01 Физическая культура
Специализация 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-
рекреационная деятельность**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Гимнастика и методика преподавания» – учебная дисциплина, содержащая систематизированные научные знания и методики, имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, свою теорию и историю, является научной, спортивно-педагогической дисциплиной, а также является частью методики физического воспитания.

Учебная программа по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» направлена на изучение новейших научных данных по использованию современных инновационных педагогических технологий.

Цель преподавания и изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» состоит в целенаправленном формировании у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в сфере физической культуры и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины состоят в приобретении студентами академических компетенций, основу которых составляет способность к самостоятельному поиску учебно-информационных ресурсов, овладению методами приобретения и осмысления знания:

- основных понятий в обучении техники выполнения гимнастических упражнений;
- типичных механизмов в формировании знаний, умений и навыков в обучении и проведении гимнастических упражнений на занятиях физической культурой;
- применение студентами на практике основных технологий в обучении: проблемное обучение, коммуникативные технологии, игровые технологии.

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» базируется на содержании учебных дисциплин «Спортивная метрология», «Биомеханика», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология спорта», «Спортивная медицина» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

Требования к освоению учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» в соответствии с типовым учебным планом

Согласно типовым учебным планам специальности 1-03 02 01 Физическая культура. Специализация 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность изучение учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов компетенции:

БПК-13 Владеть техникой выполнения базовых упражнений и методикой обучения в гимнастике, оказывать помощь и страховку при выполнении гимнастических упражнений, обеспечивать соблюдение правил безопасности проведения занятий.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» студент должен *знать*:

- основные понятия в методике обучения гимнастическим упражнениям;
- причины и механизмы типичных ошибок при обучении;
- 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;

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» студент должен *уметь*:

- проводить строевые, прикладные, акробатические и ОРУ упражнения;
- 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;
- использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» студент должен *владеть*:

- методами обучения гимнастическим упражнениям;
- навыками выполнения гимнастических упражнений;
- приемами мобилизации учащихся на преодоление трудностей в процессе овладения изучаемыми упражнениями;
- умениями и навыками, необходимыми для организации и проведения урока гимнастики, массовых соревнований по гимнастике.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами.

Общее количество часов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» на дневной форме получения образования рассчитано на 450 часа, из них 250 часов составляют аудиторные занятия: 40 часов – лекции, 170 часов – практические занятия, 40 часов – семинарские занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 200 часов, которая распределена на подготовку к практическим занятиям, зачетам и экзаменам.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета во 2, 4, 6 семестрах, и в форме экзамена в 7 семестре.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них УСРС)	Практические занятия (из них УСРС)	Семинарские занятия (из них УСРС)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	66	48	6 + 2 ч. УСРС	28 + 6 ч. УСРС	6	18	
2 семестр	64	38	6 + 2 ч. УСРС	20 + 4 ч. УСРС	6	26	зачет 3 з.е.
3 семестр	88	58	6 + 2 ч. УСРС	34 + 8 ч. УСРС	6 + 2 ч. УСРС	30	
4 семестр	36	20	4	12	4	12	зачет 3 з.е.
5 семестр	66	28	4 + 2 ч. УСРС	14	6 + 2 ч. УСРС	42	
6 семестр	40	24	2	16 + 2 УСРС	4	16	зачет 3 з.е.
7 семестр	90	34	4	22 + 4 ч. УСРС	4	56	экзамен 3 з.е.
Всего	450	250	40 (32 + 8 ч. УСРС)	170 (146 + 24 ч. УСРС)	40 (36 + 4ч. УСРС)	200	12 з.е.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

Гимнастика как средство системы физического воспитания. Задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Средства 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

Краткая история развития гимнастики. Гимнастика в олимпийском движении. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Тенденции развития.

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. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике

Виды соревнований. Документация соревнований: «Единая классификационная программа Республики Беларусь»; «Единый календарь спортивных мероприятий Республики Беларусь»; «Правила соревнований»; положение о соревнованиях; смета соревнований, отчет о соревнованиях. Определение сроков, масштаба, места проведения соревнования, утверждение главной судейской коллегии, плана подготовки и проведения соревнования.

Права и обязанности судей, спортсменов и тренеров. Структура, композиция и функции судейской коллегии. Общие ошибки и сбавки за них, трудность и технические требования к исполнению элементов. Технология выведения оценок.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Тема 2.1. Методика обучения гимнастическим элементам

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.

Составление презентации по обучению гимнастическим элементам.

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 строевых 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. Характеристика 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. Построения

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

Строевые приёмы: повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись»,

рапорт. Расчет по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), расчет по заданию.

Тема 3.3. 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, противостопами, «змейкой» (продольной, поперечной), по кругу (большому, среднему, малому). Шаги вперед, назад, приставные шаги.

Тема 3.4. Перестроения

Перестроения на месте: перестроение из одной шеренги в две, три, перестроение из шеренги уступами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три; перестроение из колонны уступами.

Перестроения в движении: перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре и т.д. поворотами в движении; перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; перестроение из колонны по одному в колонну по два по ходу движения.

Тема 3.5. Размыкания, смыкания

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

Тема 3.6. Методика обучения и проведения строевых упражнений

Группы строевых упражнений. Команды, распоряжения. Предварительная часть команды. Исполнительная часть команды. Особенности подачи команд и распоряжений. Проведение на отделении строевых упражнений.

РАЗДЕЛ 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)

Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Характеристика общеразвивающих упражнений.

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

Способы проведения ОРУ: отдельный (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 (ОРУ) 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. ОРУ в положении сидя, лёжа, упорах.

Составление комплексов и проведение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами

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

Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в различных исходных положениях и построениях

ОРУ в парах, тройках, в сцеплении колонне, шеренге, кругу. Составление комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений на отделении.

Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на развитие 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. Организация и методика проведения занятий. Оборудование и инвентарь. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. Методика обучения. Требования к составлению комплексов различной направленности.

Тема 4.7. Вольные упражнения

Терминология вольных упражнений.

Элементы вольных упражнений, включающие в себя упоры, приседы, выпады, равновесия, махи в сочетании с различными положениями и движениями руками.

Выполнение комплексов вольных упражнений.

Формирование гимнастического стиля выполнения упражнений.

РАЗДЕЛ 5. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 5.1. 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 5.2. 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, выпады, упоры, седы, соскоки различными способами, наскоки (напрыгивание на снаряд). Комбинация на гимнастической скамейке в равновесии. 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 5.3. 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 6. ПРЫЖКИ

Тема 6.1. Методика обучения прыжкам

Характеристика неопорных прыжков. Характеристика опорных прыжков. Методика обучения неопорным прыжкам. Методика обучения опорным прыжкам.

Тема 6.2. Неопорные прыжки. Методика обучения

Классификация прыжков. Основы техники выполнения неопорных прыжков. Особенности обучения.

Прыжки (подскоки) через скакалку, обруч, прыжок в высоту, в длину, в глубину (с высоты) и различные способы их выполнения. Методика обучения. Основные ошибки и их исправления.

Тема 6.3. Опорные прыжки. Методика обучения

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

РАЗДЕЛ 7. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Тема 7.1. Методика обучения висам и упорам

Перекладина: висы, смешанные висы, 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 $90^0, 180^0$.

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. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тема 8.1. Методика обучения акробатическим упражнениям

Акробатические элементы, их терминология. Акробатические упражнения и методика обучения. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой. Ошибки и причины их возникновения. Исправление ошибок. Помощь, страховка и самостраховка при выполнении акробатических упражнений.

Разучивание и выполнение группировок различных исходных положений (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, переворот в сторону.

Составление и выполнение акробатической комбинации.

РАЗДЕЛ 9. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Тема 9.1. Урок гимнастики

Характеристика урока как основной формы занятий. Структура урока. Назначение и средства подготовительной части урока. Общие требования к проведению и методы проведения подготовительной части урока. Задачи, решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная). Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.

Назначение и средства основной части урока гимнастики. Чередование видов (групп) упражнений. Общие требования к проведению и методы проведения основной части урока. Методические приемы проведения основной части урока.

Назначение и средства заключительной части урока гимнастики. Методы проведения.

Составление плана-конспекта урока по гимнастике. Педагогический анализ урока.

Планирование и учет работы по гимнастике в учреждениях образования. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики.

Проведение подготовительной части урока. Проведение урока гимнастики.

Тема 9.2. Игры и эстафеты на уроке гимнастики

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

Составление эстафет и игр с использованием средств гимнастики.

Тема 9.3. Круговая тренировка

Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. Принципы построения комплексов круговой тренировки. Методика организации занятий круговой тренировкой. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
дневная форма получения образования

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр									
1.1.1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания 1. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания 2. Гимнастика как средство системы физического воспитания. 3. Основные средства и методические особенности гимнастики.	2					2	[5д], [6д], [7д], [8д], [28д]	Устный опрос
1.2.1	Виды гимнастики. 1. Общеразвивающие. 2. Спортивные. 3. Прикладные	2					2	[5д], [6д], [7д], [8д], [15д]	Устный опрос
1.3.	История гимнастики. 1. Происхождение гимнастики. 2. Гимнастика в античном обществе. 3. Гимнастика в средние века. Гимнастика в СССР. 4. Спортивная гимнастика в СССР. 5. Развитие гимнастики в странах запада и дореволюционной России. 6. Развитие школьной гимнастики в СССР.					2 л	4	[5д], [6д], [7д], [8д], [10д], [28д]	Письменное задание

3.1.	Раздел 3. Строевые упражнения Характеристика строевых упражнений 1. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях. 2. Группы строевых упражнений. 2. Структура строя.	2					2	[1о], [5д], [10д], [19д]	Устный опрос
1.1.2	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Гимнастика в системе физического воспитания. 1. Место гимнастики в системе физического воспитания. 2. Основные средства гимнастики. 3. Методические особенности гимнастики.			2				[5д], [6д], [7д], [8д] [10д]	Письменное задание
1.2.2	Характеристика видов гимнастики. 1. Общеразвивающая гимнастика. 2. Спортивная гимнастика. 3. Прикладная гимнастика.			2				[5д], [6д], [7д], [8д] [10д]	Письменное задание
3.1.2	Раздел 3. Строевые упражнения Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях. 1. Группы строевых упражнений. 2. Структура строя. 3. Колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.			2				[1о], [5д], [10д], [19д]	Письменное задание
3.2.	Построения 1. Построение в шеренгу, в две, три шеренги. 2. Построение в колонну по одному. 3. Построение в круг. 4. Строевые приёмы: повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», рапорт. Расчет по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), расчет по заданию.			2				[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение

3.3.	<p>Передвижения</p> <ol style="list-style-type: none"> Шаг на месте и остановка. Шаги вперёд, назад, приставные шаги. Передвижения в обход, по диагонали, противоходами, "змейкой". Методика обучения. 		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.4.1	<p>Перестроения из шеренги и колонны</p> <ol style="list-style-type: none"> Перестроение из одной шеренги (колонны) в две. Перестроение из одной шеренги (колонны) в три. Перестроение из шеренги (колонны) уступами. Методика обучения. Выполнение на отделении. 		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.6.1	<p>Проведение на отделении строевых упражнений</p> <ol style="list-style-type: none"> Построения в колонну, шеренгу, круг. Строевые приёмы. Повороты. Перестроение в две, три шеренги, из шеренги уступами, в колонну по два, три, из колонны уступами. Шаги вперёд, назад, приставные шаги. 		2				4	[1о], [5д], [10д], [19д]	Рейтинговое задание № 1
3.4.2	<p>Перестроение в движении</p> <ol style="list-style-type: none"> Перестроение по ходу движения. Перестроение поворотом в движении. Методика обучения. Выполнение на отделении. 		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.3.7	<p>Перестроение в движении</p> <ol style="list-style-type: none"> Перестроение дроблением и сведением. Методика обучения. Выполнение на отделении. 		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение
3.5.	<p>Размыкания, смыкания</p> <ol style="list-style-type: none"> Размыкание на поднятые руки в стороны. Размыкание приставными шагами. Размыкание поворотом. Методика обучения. 		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Практическое выполнение

3.6.2	Проведение на отделении строевых упражнений 1. Размыкания и смыкания. 2. Передвижения. 3. Перестроения в движении. 4. Проведение на отделении.		2					[1о], [5д], [10д], [19д]	Рейтинговое задание № 2
4.2.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения ОРУ без предметов 1. Положения ног (стойки, выпады, приседы). 2. Положения рук (основные, промежуточные). 3. Движения руками, ногами, туловищем.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.2.2	ОРУ без предметов 1. ОРУ для пояса верхних конечностей. 2. ОРУ для туловища.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.2.3	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 п		[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.1.1	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ в положении стоя по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.4.1	ОРУ в различных исходных положениях 1. ОРУ в положении сидя. 2. ОРУ в положении лежа на животе, спине, боку. 3. Выполнение ОРУ на отделении.		2					[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.2.4	Составление комплексов ОРУ без предметов 1. Составление комплекса ОРУ для мышц шеи и рук. 2. Составление комплекса ОРУ для мышц ног. 3. Составление комплекса ОРУ для мышц туловища.					2 п		[1о], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание

4.1.2	Способы проведения ОРУ 1. Раздельный способ проведения ОРУ без предметов по показу. 2. Выполнение ОРУ на отделении.		2				4	[1о], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.3.1	Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой 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 п		[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.1.3	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по показу.		2					[1о], [25д]	Рейтинговое задание № 3
Всего часов		6	28	6		8	18		
2 семестр									
2.3.1	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Гимнастическая терминология. 1. Требования к гимнастической терминологии. 2. Правила образования терминов. 3. Правила и формы записи упражнений.	2					8	[3д], [5д], [10д], [23д], [28д]	Устный опрос
2.1.1	Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям. 1. Характеристика методов обучения. 2. Принципы обучения.					2 л		[8д], [11д], [14д], [30д]	Письменное задание
4.1.4	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Характеристика общеразвивающих упражнений 1. Терминология ОРУ. 2. Общеразвивающие упражнения без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами.	2						[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Устный опрос

4.1.5	Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений. 1. Способы обучения. 2. Способы проведения ОРУ. 3. Методические приемы проведения ОРУ	2					8	[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Устный опрос
2.3.2	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Гимнастическая терминология. 1. Термины общеразвивающих упражнений. 2. Правила записи упражнений.			2				[3д], [4д], [22д], [23д], [26д]	Рейтинговое задание № 4
2.1.2	Дидактические принципы обучения 1. Характеристика дидактических принципов обучения гимнастическим упражнениям.			2				[8д], [11д], [14д], [30д]	Письменный опрос
4.1.6	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастикой 1. Характеристика общеразвивающих упражнений. 2. ОРУ без предметов. 3. ОРУ с предметами.			2				[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Письменный опрос
4.1.7	Способы проведения ОРУ. 1. Поточный способ по показу. 2. Поточный способ по рассказу и показу.			2				[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.2.5	ОРУ без предметов. 1. Наклоны, повороты туловища. 2. Выпады, приседы.			2			6	[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.2.6	ОРУ без предметов. 1. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.			2				[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.2.7	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении поточным способом.			2				[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Рейтинговое задание № 5

4.3.2	ОРУ с предметами. 1. ОРУ с гимнастической палкой. 2. ОРУ с обручами.		2				4	[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.5.1	Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств 1. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие силы мышц спины, живота без предметов. 2. ОРУ в упорах на развитие силы мышц рук, ног без предметов. 3. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие гибкости без предметов.					2 п		[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.3.3	ОРУ с предметами. 1. ОРУ со скамейкой.		2					[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.3.4	Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастической скамейки 1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц ног, живота. 2. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития гибкости. 3. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц рук, спины.					2 п		[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Письменное задание
4.3.5	ОРУ с предметами. 1. ОРУ со скакалкой.		2					[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.4.2	ОРУ в различных исходных положениях и построениях. 1. ОРУ в парах.		2					[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение
4.4.3	ОРУ в различных исходных положениях и построениях. 1. ОРУ в сцеплении колонне, шеренге, кругу.		2					[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Практическое выполнение

4.4.4	Проведение комплексов ОРУ на отделении 1. Проведение комплексов ОРУ на отделении раздельным способом по рассказу и показу.		2					[1о], [20д], [24д], [25д], [26д]	Рейтинговое задание № 6
Всего часов		6	20	6		6	26		зачет
3 семестр									
4.6.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения Содержание и методика проведения занятий аэробикой (ритмической гимнастикой). 1. Содержание занятий аэробикой (ритмической гимнастикой). 2. Методика проведения занятий аэробикой (ритмической гимнастикой).	2					6	[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Устный опрос
5.1.1	Раздел 5. Прикладные упражнения Основные группы прикладных упражнений 1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. 2. Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча. 3. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.	2					6	[1о], [5д], [8д]	Устный опрос
6.1.1	Раздел 6. Прыжки Методика обучения прыжкам 1. Методика обучения неопорным прыжкам. 2. Методика обучения опорным прыжкам.	2						[1о], [5д], [8д]	Устный опрос
6.1.2	Характеристика опорных прыжков 1. Виды опорных прыжком через гимнастического козла. 2. Виды опорных прыжков через гимнастического коня.					2 л		[1о], [5д], [8д]	Письменное задание
6.1.3	Характеристика прыжков. 1. Классификация прыжков. 2. Характеристика неопорных прыжков 3. Характеристика опорных прыжков.			2				[1о], [5д], [8д]	Письменный опрос

2.4.	<p>Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.</p> <p>1. Причины травматизма. 2. Страховка и помощь как меры предотвращения травм. 3. Требования к местам проведения занятий. 4. Врачебный контроль и самоконтроль.</p>					2 с		[5д], [8д]	Письменное задание
5.2.1	<p>Раздел 5. Прикладные упражнения Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий.</p> <p>1. Методические особенности обучения. 2. Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста.</p>			2				[1о], [5д], [8д]	Письменный опрос
4.6.2	<p>Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Упражнения аэробики и ритмической гимнастики.</p> <p>1. Организация и методика проведения занятий. 2. Оборудование и инвентарь.</p>			2				[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Письменный опрос
4.6.3	<p>Упражнения аэробики и ритмической гимнастики</p> <p>1. Разучивание базовых шагов аэробики. 2. Выполнение базовых шагов аэробики.</p>		2				6	[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическое выполнение
4.6.4	<p>Составление аэробной связки на 32 счёта</p> <p>1. Составление аэробной связки.</p>					2 п		[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Письменное задание
4.6.5	<p>Упражнения аэробики и ритмической гимнастики</p> <p>1. Разучивание аэробной связки. 2. Выполнение аэробной связки.</p>		2					[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическое выполнение
4.6.6	<p>Упражнения аэробики и ритмической гимнастики</p> <p>1. Танцевальные связки и комбинации с использованием базовых и дополнительных шагов. 2. Методика обучения.</p>		2					[1д], [2д], [18д], [27д], [26д]	Практическое выполнение

5.2.2	Раздел 5. Прикладные упражнения Упражнения в лазании, перелезании 1. Лазания по гимнастической стенке. Методика обучения.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
5.2.3	Упражнения в лазании по канату 1. Техника лазания по канату в два, три приема. 2. Методика обучения лазанию по канату.					2 п		[1о], [5д], [8д], [19д]	Составление презентации
5.2.4	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Динамические равновесия. 2. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
5.2.5	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Статические и смешанные равновесия. 2. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
5.2.6	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Разучивание комбинации упражнений в равновесии.		2				6	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
5.2.7	Упражнения в равновесии. Методика обучения 1. Выполнение комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Рейтинговое задание № 7
6.2.1	Раздел 6. Прыжки Неопорные прыжки 1. Прыжки в длину, глубину, высоту. 2. Прыжки через скакалку.		2				4	[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
6.2.2	Неопорные прыжки 1. Прыжки через короткую скакалку в парах. 2. Прыжки через обруч.		2					[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
7.1.1	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения в висах на перекладине 1. Простые и смешанные висы на перекладине. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в висе.		2					[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение

7.1.2	Упражнения в висах на снарядах 1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в висе.		2					[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
7.1.3	Упражнения в упорах на перекладине 1. Простые и смешанные упоры на перекладине. 2. Размахивания в упоре.		2					[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
7.1.4	Упражнения в висах на снарядах 1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах. 2. Разновидности хватов. 3. Размахивания в висе.					2 п		[1о], [5д], [8д]	Письменное задание
5.2.8	Раздел 5. Прикладные упражнения Переползания. Методика обучения 1. Способы переползаний. 2. Методика обучения.		2					[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
5.2.9	Переноска грузов. Методика обучения 1. Переноска груза в парах. 2. Переноска груза в тройках.		2					[1о], [5д], [8д]	Практическое выполнение
9.1.1	Раздел 9. Урок гимнастики Составление подготовительной части урока 1. Правила составления плана конспекта урока. 2. Составление подготовительной части урока.					2 п	2	[2о], [15д], [19д], [29д]	Письменное задание
9.1.2	Подготовительная часть урока 1. Проведение на отделении подготовительной части урока.		2					[2о], [15д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание № 8
4.7.1	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Вольные упражнения на 32 счета 1. Элементы вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений на 32 счёта.		2					[5д], [8д], [19д]	Рейтинговое задание № 9
Всего часов		6	34	6		12	30		

4 семестр									
7.1.5	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения на гимнастических снарядах. 1. Техника выполнения упражнений. 2. Методические особенности обучения.	2					4	[1о], [5д], [8д]	Устный опрос
8.1.1	Раздел 8. Акробатические упражнения Методика обучения акробатическим упражнениям. 1. Акробатические элементы, их терминология. 2. Акробатические упражнения и методика обучения. 3. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой.	2					4	[1о], [5д], [8д]	Устный опрос
7.1.6	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения на гимнастических снарядах. 1. Техника выполнения упражнений. 2. Методические особенности обучения.			2				[1о], [5д], [8д]	Рейтинговое задание № 10
6.1.4	Раздел 6. Прыжки Методика обучения опорным прыжкам. 1. Наскоки на гимнастического козла с разбега, в упор стоя на коленях, в упор присев. 2. Прыжок через гимнастического козла в длину ноги врозь, в ширину ноги врозь, в ширину согнув ноги.			2				[1о], [5д], [8д], [19д]	Рейтинговое задание № 11
5.3.	Раздел 5. Прикладные упражнения Разновидности ходьбы, бега 1. Разновидности ходьбы. Методика обучения. 2. Разновидности бега. Методика обучения.		2				2	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
6.3.1	Раздел 6. Прыжки Опорные прыжки. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Наскок на гимнастического козла с места, с разбега.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
6.3.2	Опорные прыжки. Методика обучения 1. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла. 2. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение

4.7.2	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Вольные упражнения на 48 счетов 1. Терминология вольных упражнений. 2. Выполнение комплекса вольных упражнений.		2				2	[5д], [8д], [19д]	Рейтинговое задание № 12	
8.1.2	Раздел 8. Акробатические упражнения Группировки. Методика обучения 1. Виды группировок. 2. Методика обучения.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение	
8.1.3	Перекаты. Методика обучения 1. Виды перекатов. 2. Методика обучения.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение	
	Всего часов	4	12	4			12		зачет	
5 семестр										
2.1.2	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Методы обучения гимнастическим упражнениям. 1. Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. 2. Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.	2					6	[2о], [8д], [14д], [29д]	Устный опрос	
1.4.1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Правила судейства соревнований. 1. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике. 2. Художественной гимнастике 3. Спортивной акробатике. 4. Прыжкам на батуте. 5. Спортивной аэробике.	2					6	[8д], [21д]	Устный опрос	

7.1.7	<p>Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методический разбор техники выполнения упражнений на брусках. 2. Страховка, специальные приспособления, подготовка оборудования. 					2 л		[1о], [5д], [8д], [19д]	Письменное задание
8.1.4	<p>Раздел 8. Акробатические упражнения Методика обучения акробатическим упражнениям.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Этап создания предварительного представления. 2. Этап разучивания упражнения. 3. Этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. 4. Ошибки и причины их возникновения. 			2				[1о], [5д], [8д], [19д]	Рейтинговое задание № 13
9.3.1	<p>Раздел 9. Урок гимнастики Круговая тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назначение круговой тренировки в уроке, ее разновидности. 2. Принципы построения комплексов круговой тренировки. 3. Методика организации занятий круговой тренировкой. 4. Дозировка нагрузки и способы ее изменения. 			2				[11д], [12д], [19д]	Письменный опрос
9.3.2	<p>Методика проведения круговой тренировки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способы организации круговой тренировки. 2. Принципы построения комплексов круговой тренировки. 					2 с	6	[11д], [12д], [19д]	Письменное задание
2.1.3	<p>Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Методы обучения гимнастическим упражнениям.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. 2. Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения. 			2				[2о], [8д], [14д], [29д]	Рейтинговое задание № 14

8.1.5	Раздел 8. Акробатические упражнения Кувырок вперёд. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2				4	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение	
8.1.6	Длинный кувырок. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение	
8.1.7	Кувырок прыжком. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение	
8.1.8	Кувырок назад. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2				4	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение	
8.1.9	Стойка на лопатках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2				4	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение	
8.1.10	Стойка на голове. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.		2				4	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение	
9.3.3	Раздел 9. Урок гимнастики Круговая тренировка 1. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. 2. Принципы построения комплексов круговой тренировки. 3. Методика организации занятий круговой тренировкой. 4. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.		2				8	[11д], [12д], [19д]	Рейтинговое задание № 15	
	Всего часов	4	14	6			4	42		
6 семестр										
2.2.1	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Этапы обучения гимнастическим упражнениям.		2					[1о], [5д], [8д],	Устный опрос	

	1. Этап создания предварительного представления. 2. Этап разучивания упражнения. 3. Этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.							[19д]	
2.2.2	Этапы обучения гимнастическим упражнениям. 1. Этап создания предварительного представления. 2. Этап разучивания упражнения. 3. Этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.			2				[1о], [5д], [8д], [19д]	Рейтинговое задание № 16
1.4.2	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Правила и судейство соревнований по гимнастике 1. Организация соревнований по гимнастике. 2. Правила судейства соревнований. 3. Обязанности судей на соревнованиях по гимнастике.			2				[8д], [21д]	Рейтинговое задание № 17
2.1.4	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям Составление презентации по обучению гимнастическим элементам 1. Составить презентацию по обучению опорным прыжкам. 2. Составить презентацию по обучению акробатическим элементам.					2 п		[1о], [5д], [8д], [19д]	Составление презентации
8.1.11	Раздел 8. Акробатические упражнения Стойка на руках. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.			2				[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.12	Мост. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.			2			6	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.13	Переворот в сторону. Методика обучения 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения для совершенствования.			2			10	[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение

9.2.1	Раздел 9. Урок гимнастики Игры и эстафеты с элементами акробатики 1. Особенности проведения игр и эстафет с элементами акробатики. 2. Техника безопасности при проведении игр и эстафет.		2					[5д], [6д], [9д]	Практическое выполнение
8.1.14	Раздел 8. Акробатические упражнения Акробатическая комбинация 1. Разучивание комбинации: равновесие, кувырок вперед, стойка на лопатках. 2. Разучивание комбинации: равновесие, длинный кувырок, кувырок вперед, стойка на голове.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.15	Акробатическая комбинация 1. Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, кувырок вперед. 2. Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь широко.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.16	Акробатическая комбинация 1. Мост из положения стоя, поворот в упор присев, кувырок вперед, переворот в сторону. 2. Стойка на руках, длинный кувырок, кувырок назад, переворот в сторону.		2					[1о], [5д], [8д], [19д]	Практическое выполнение
8.1.17	Акробатическая комбинация 1. Выполнение акробатической комбинации.		2					[1о], [19д]	Рейтинговое задание №18
	Всего часов	2	16	4		2	16		зачет
7семестр									
9.1.3	Раздел 9. Урок гимнастики Урок гимнастики. 1. Задачи, решаемые на уроке (образовательная, оздоровительная, воспитательная). 2. Способы организации занимающихся на уроке гимнастики.		2					[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Устный опрос

9.1.4	<p>Методика проведения частей урока.</p> <p>1. Требования к началу урока. Формы строя для занятий общеразвивающими упражнениями.</p> <p>2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.</p> <p>3. Требования к комплексам общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока.</p> <p>4. Пути обеспечения высокой плотности занятий.</p>	2						[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Устный опрос
9.1.5	<p>Урок гимнастики.</p> <p>1. Планирование и учет работы по гимнастике в учреждениях образования.</p> <p>2. Чередование видов (групп) упражнений.</p> <p>3. Общие требования к проведению и методы проведения основной части урока.</p> <p>4. Методические приемы проведения основной части урока.</p>			2				[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Письменный опрос
9.2.2	<p>Составление эстафет с использованием средств гимнастики</p> <p>1. Составление эстафет с использованием прикладных упражнений.</p> <p>2. Составление эстафет с использованием акробатических элементов.</p>					2 п	10	[5д], [6д], [9д]	Письменное задание.
9.1.6	<p>Методика проведения частей урока.</p> <p>1. Способы регулирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений.</p> <p>2. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока.</p> <p>3. Методика проведения основной части урока. Количество видов упражнений на уроке.</p> <p>4. Формы организации занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный).</p> <p>5. Методические приемы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений.</p>			2			16	[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание № 19

	6. Методика проведения заключительной части урока. Упражнения, способствующие восстановлению и повышению эмоционального состояния.								
9.1.7	Урок гимнастики. 1. Способы организации деятельности учеников. 2. Особенности проведения частей урока.		2				20	[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.8	Составление плана-конспекта урока 1. Правила составления плана конспекта урока. 2. Дозирование нагрузки.					2 п	10	[10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание №20
9.1.9	Урок гимнастики (проведение). 1. Способы организации деятельности учеников. 2. Особенности проведения частей урока.		2					[1о], [10д], [14д], [15д], [19д], [29д]	Практическое выполнение
9.1.10	Урок гимнастики (проведение). 1. Составление плана-конспекта урока по гимнастике. 2. Педагогический анализ урока.		2					[1о], [14д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание №21
9.1.11	Урок гимнастики (проведение). 1. Содержание подготовительной части в зависимости от задач урока.		2					[1о], [14д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание №21
9.1.12	Урок гимнастики (проведение). 1. Способы регулирования нагрузки при проведении общеразвивающих упражнений.		2					[1о], [14д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание №21
9.1.13	Урок гимнастики (проведение). 1. Требования к комплексам общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока.		2					[1о], [14д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание №21
9.1.14	Урок гимнастики (проведение). 1. Проведения основной части урока. 2. Количество видов упражнений на уроке.		2					[1о], [14д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание №21
9.1.15	Урок гимнастики (проведение). 1. Методические приемы, способствующие правильному и быстрому освоению упражнений.		2					[1о], [14д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание №21

9.1.16	Урок гимнастики (проведение). 1. Формы организации занятий (фронтальный, групповой, индивидуальный).		2					[10], [14д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание №21
9.1.17	Урок гимнастики (проведение). 1. Обучения упражнениям основной части урока. 2. Пути обеспечения высокой плотности занятий.		2					[10], [14д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание №21
9.1.18	Урок гимнастики (проведение). 1. Проведения заключительной части урока. 2. Упражнения, способствующие восстановлению и повышению эмоционального состояния.		2					[10], [14д], [19д], [29д]	Рейтинговое задание №21
	Всего часов	4	22	4		4	56		Экзамен
	Итого по дисциплине	32	146	36		36	200		

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Давидович, А. В. Методика обучения гимнастическим упражнениям : учеб.-метод. пособие / А. В. Давидович, Е. В. Юхновская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2018. – 117 с.
2. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта: [плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 446 с.

Дополнительная литература

1. Аэробика теория и методика проведения занятий : учеб. пособие / М. П. Ивлев [и др.]. – М. : Спорт-АкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базовая аэробика: теория и методика : учеб.-метод. пособие / Е. Г. Чистякова, Е. А. Егорова. – Великий Новгород : Новгор. гос. ун-т, 2009. – 33 с.
3. Брыкин, А. Т. Гимнастическая терминология / А. Т. Брыкин. – М. : Физкультура и Спорт, 1969. – 192 с.
4. Воропаев, В. В. Краткий курс гимнастики : учеб. пособие / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. – М. : Совет. спорт, 2008. – 70 с.
5. Гимнастика: методика преподавания : учеб. для высш. образования по специальностям физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание, 2013. – 336 с.
6. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры (общий курс) / под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
7. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 352 с.
8. Гимнастика : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
9. Гимнастика : учеб. для студентов сред. физ. учеб. заведений / под общ. ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 424 с.
10. Гимнастика : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – М. : Новое знание : Инфра-М, 2013. – 335 с.
11. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

12. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Выш. шк., 1985. – 256 с.
13. Малышева, Н. Л. Основы группы ациклических видов спорта / Н. Л. Малышева // Теория и методика физического воспитания / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск, 2014. – С. 283–290.
14. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
15. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
16. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>. – Дата доступа: 18.06.2019.
17. Об утверждении образовательных стандартов общего среднего образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 26 дек. 2018 г., № 125 // *ilex* : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
18. Огородников, С. С. Сравнительные характеристики применявшихся вариантов ритмической гимнастики / С. С. Огородников, Н. Л. Малышева // *Актуал. науч. исслед. в соврем. мире*. – 2016. – № 9. – С. 97–103.
19. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П. К. Петров. – М. : Владос, 2003. – 447 с.
20. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 72 с.
21. Правила соревнований: аэробная гимнастика: 2017–2020 [Электронный ресурс] / Ассоц. спорт. аэробики России // *Federation internationale de gymnastique*. – Режим доступа: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202017-2020.pdf. – Дата доступа: 18.06.2019.
22. Розин, Е. Ю. Гимнастика: возраст и мастерство. Педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е. Ю. Розин. – М. : Физкультура, образование, наука, 1997. – 135 с.
23. Рябчиков, А. И. Терминология гимнастики / А. И. Рябчиков. – СПб. : Рос. гос. пед. ун-т, 1999. – 33 с.
24. Смирнова, Л. А. Методика проведения общеразвивающих упражнений на уроках физкультуры в школе : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : Витеб. гос. пед. ин-т, 1990. – 32 с.
25. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения с использованием метод. обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.
26. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения:

гимнастической скамейки : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : Витеб. гос. пед. ин-т, 1995. – 45 с.

27. Соколов, В. А. Методика занятий по ритмической гимнастике для женщин 18–30 лет / В. А. Соколов, С. С. Огородников, Н. Л. Малышева // Мир спорта. – 2014. – № 2. – С. 57–66.

28. Укран, М. Л. Спортивная гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. М. Л. Украна. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 304 с.

29. Физическая культура : тип. учеб. программа для вузов / сост.: В. А. Коледа [и др.]. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2017. – 33 с.

30. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 480 с.

31. Теория.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>. – Дата доступа: 17.06.2021.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество аудиторных часов				
		Всего	в том числе			
			Лекции	практические занятия	семинарские занятия	УСРС
1 семестр						
		48	6	28	6	8
1.	1.1. Гимнастика в системе физического воспитания		2		2	
2.	1.2. Виды гимнастики		2		2	
3.	1.3. История гимнастики					2 л
4.	3.1. Характеристика строевых упражнений		2			
5.	3.1.2. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях				2	
6.	3.2. Строевые упражнения			16		
7.	4.1.1 Способы проведения ОРУ			6		
8.	4.2. Общеразвивающие упражнения			4		4 п
9.	4.3. Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой					2п
10.	4.4.1 ОРУ в различных исходных положениях			2		
2 семестр						
		38	6	20	6	6
11.	2.3. Гимнастическая терминология		2		2	
12.	2.1. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям				2	2л
13.	4.1. Общеразвивающие упражнения		4	2	2	8 п
14.	4.2. ОРУ без предметов			6		
15.	4.3. ОРУ с предметами			6		2п
16.	4.4. ОРУ в различных исходных положениях и построениях			6		
3 семестр						
		58	6	34	6	12
17.	4.6. Содержание и методика проведения занятий аэробикой (ритмической гимнастикой).		2	6	2	2п
18.	5.1. Основные группы прикладных упражнений		2			
19.	6.1.1. Методика обучения прыжкам		2	4	2	2л
20.	2.4. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.					2с

21.	5.2. Прикладные упражнения.			14	2	2п
22.	7.1. Упражнения на гимнастических снарядах			6		2п
23.	9.1. Подготовительная часть урока			2		2п
24.	4.7. Вольные упражнения на 32 счета			2		
4 семестр						
		20	4	12	4	
25.	7.1. Упражнения на гимнастических снарядах		2		2	
26.	8.1. Акробатические упражнения.		2	4		
27.	6.1. Методика обучения опорным прыжкам.				2	
28.	5.3. Разновидности ходьбы, бега			2		
29.	6.3. Опорные прыжки. Методика обучения			4		
30.	4.7.2 Вольные упражнения на 48 счетов			2		
5 семестр						
		28	4	14	6	4
31.	2.1. Методы обучения гимнастическим упражнениям.		2		2	
32.	1.4.1 Правила судейства соревнований.		2			
33.	7.1.7 Упражнения на гимнастических снарядах					2л
34.	8.1. Акробатические упражнения.			12	2	
35.	9.3. Круговая тренировка			2	2	2 с
6 семестр						
		24	2	16	4	2
36.	2.2.1 Этапы обучения гимнастическим упражнениям.		2		2	
37.	1.4.2 Правила и судейство соревнований по гимнастике				2	
38.	8.1. Акробатические упражнения.			14		
39.	9.2.1 Игры и эстафеты с элементами акробатики			2		
40.	2.1.4 Составление презентации по обучению гимнастическим элементам					2п
7 семестр						
		34	4	22	4	4
41.	9.1.3. Урок гимнастики		2	22	2	2п
42.	9.1.4 Методика проведения частей урока		2		2	
43.	9.2.2 Составление эстафет с использованием средств гимнастики					2 п

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр
2 ч. лек., 6 ч. практич.

Тема: 1.3 История гимнастики (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. История гимнастики.

Вопросы:

1. Происхождение гимнастики.
2. Гимнастика в античном обществе.
3. Гимнастика в средние века. Гимнастика в СССР.
4. Спортивная гимнастика в СССР.
5. Развитие гимнастики в странах запада и дореволюционной России.
6. Развитие школьной гимнастики в СССР.

Форма контроля – устный опрос

Литература: Дополнительная: (5), (6), (7), (8), (10), (28).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Форма контроля – контрольная работа

Литература: Дополнительная: (5), (6), (7), (8), (10), (28).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Вопросы:

1. Происхождение гимнастики.
2. Гимнастика в античном обществе.
3. Гимнастика в средние века. Гимнастика в СССР.
4. Спортивная гимнастика в СССР.
5. Развитие гимнастики в странах запада и дореволюционной России.
6. Развитие школьной гимнастики в СССР.

Форма контроля – устный опрос

Литература: Дополнительная: (5), (6), (7), (8), (10), (28).

Тема: 4.2.3-4.2.4 Составление комплексов ОРУ без предметов (4 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ для мышц шеи и рук.
2. Комплекс ОРУ для мышц ног.
3. Комплекс ОРУ для мышц туловища

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

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

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26)

*Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.***Задание 1 ОРУ без предметов**

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ для мышц шеи и рук.
2. Комплекс ОРУ для мышц ног.
3. Комплекс ОРУ для мышц туловища.

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

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.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: 4.3.1 Составление комплексов ОРУ с гимнастической палкой (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. ОРУ с гимнастической палкой.

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц рук и ног в положении стоя.
2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц спины и живота в положении стоя.
3. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя и лёжа.

Форма контроля – опрос.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. ОРУ с гимнастической палкой.

Вопросы:

1. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц рук и ног в положении стоя.
2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками для мышц спины и живота в положении стоя.
3. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками в положении сидя и лёжа.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ с гимнастической палкой по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

2 семестр

2 ч. лек., 4 ч. практич.

Тема: 2.1.1 Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

Вопросы:

1. Характеристика методов обучения.
2. Принципы обучения.

Форма контроля – предоставить конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Дополнительная: (8),(11), (14), (30).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Форма контроля – письменное задание

Литература: Дополнительная: (8),(11), (14), (30).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Вопросы:

1. Характеристика методов обучения.
2. Принципы обучения.

Форма контроля – устный опрос

Литература: Дополнительная: (8),(11), (14), (30).

Тема: 4.5.1 Составление комплексов ОРУ на развитие физических качеств (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 ОРУ на развитие физических качеств в различных исходных положениях

Вопросы:

1. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие силы мышц спины, живота без предметов.
2. ОРУ в упорах на развитие силы мышц рук, ног без предметов.
3. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие гибкости без предметов.

Задание 2 ОРУ без предметов

Вопросы:

1. ОРУ в парах на развитие гибкости без предметов.
2. ОРУ в сцеплении без предметов.
3. ОРУ в парах на развитие силы без предметов.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. ОРУ на развитие физических качеств

Вопросы:

1. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие силы мышц спины, живота без предметов.
2. ОРУ в упорах на развитие силы мышц рук, ног без предметов.
3. ОРУ в положении сидя, лежа на развитие гибкости без предметов.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

Тема: 4.3.4 Составление комплексов ОРУ с использованием гимнастической скамейки (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки.

Вопросы:

1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц ног, живота.
2. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития гибкости.
3. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц рук, спины.

Форма контроля – опрос.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки.

Вопросы:

1. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц ног, живота.

2. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития гибкости.

3. ОРУ с использованием гимнастической скамейки для развития силы мышц рук, спины.

Форма контроля - представить конспект с комплексами упражнений (не менее 12 упражнений в каждом комплексе).

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (24), (25), (26).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение ОРУ по заданию.

Форма контроля – провести учебную практику на отделении.

3 семестр

2 ч. лек., 8 ч. практич., 2 сем.

Тема: 6.1.2 Характеристика опорных прыжков (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 Характеристика опорных прыжков.

Вопросы:

1. Виды опорных прыжком через гимнастического козла.

2. Виды опорных прыжков через гимнастического коня.

Форма контроля – письменное задание

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 2 Характеристика опорных прыжков.

1. Виды опорных прыжком через гимнастического козла.

2. Виды опорных прыжков через гимнастического коня.

Форма контроля – контрольная работа

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Вопросы:

1. Виды опорных прыжком через гимнастического козла.

2. Виды опорных прыжков через гимнастического коня.

Форма контроля – устный опрос

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Тема: 2.4 Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

Вопросы:

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

Форма контроля – письменное задание

Литература: Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 2 Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

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

Форма контроля – контрольная работа

Литература: Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Вопросы:

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

Форма контроля – устный опрос

Литература: Дополнительная: (5), (8).

Тема: 4.6.4 Составление аэробной связки на 32 счёта (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление комплексов по заданию.

Форма контроля - письменное составление комплексов

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Дополнительная: (1), (2), (18), (26), (27).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Практическое выполнение задания на отделении.

Тема: 5.2.3 Упражнения в лазании по канату (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Упражнения в лазании по канату.

Вопросы:

1. Техника лазания по канату в два, три приема.
2. Методика обучения лазанию по канату.

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения в лазании по канату.

Вопросы:

1. Техника лазания по канату в два, три приема.
2. Методика обучения лазанию по канату.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Практическое выполнение задания на отделении.

Тема: 7.1.4 Упражнения в висах на снарядах (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Упражнения в висах на снарядах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.
2. Разновидности хватов.
3. Размахивания в виси

Форма контроля - представить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (2), (3), (4), (5), (6). Дополнительная: (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Упражнения в висах на снарядах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.
2. Разновидности хватов.
3. Размахивания в виси.

Форма контроля - контрольная работа.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Упражнения в висах на снарядах

Вопросы:

1. Простые и смешанные висы на гимнастических снарядах.
 2. Разновидности хватов.
 3. Размахивания в вися
- Форма контроля – практическое выполнение на отделении.
Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8).

Тема: 9.1.1 Составление подготовительной части урока (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление плана подготовительной части урока.

Форма контроля - письменное составление плана.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление плана подготовительной части урока.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

5 семестр
2 ч. лек., 2 ч. сем.

Тема: 7.1.7 Упражнения на гимнастических снарядах (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1 Характеристика опорных прыжков.

Вопросы:

1. Методический разбор техники выполнения упражнений на брусках.
2. Страховка, специальные приспособления, подготовка оборудования

Форма контроля – предоставить конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 2 Характеристика опорных прыжков.

1. Методический разбор техники выполнения упражнений на брусках.
2. Страховка, специальные приспособления, подготовка оборудования.

Форма контроля – контрольная работа

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Вопросы:

1. Методический разбор техники выполнения упражнений на брусках.
2. Страховка, специальные приспособления, подготовка оборудования.

Форма контроля – устный опрос

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

Тема: 9.3.2 Методика проведения круговой тренировки (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Методика проведения круговой тренировки.

Вопросы:

1. Способы организации круговой тренировки.
2. Принципы построения комплексов круговой тренировки.

Форма контроля – предоставить краткий конспект по вышеперечисленным вопросам.

Литература: Дополнительная: (11), (12), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 2. Методика проведения круговой тренировки.

1. Способы организации круговой тренировки.
2. Принципы построения комплексов круговой тренировки.

Форма контроля – контрольная работа

Литература: Дополнительная: (11), (12), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Вопросы:

1. Способы организации круговой тренировки.
2. Принципы построения комплексов круговой тренировки.

Форма контроля – устный опрос

Литература: Дополнительная: (11), (12), (19).

**6 семестр
2 ч. практич.**

Тема: 2.1.4 Составление презентации по обучению гимнастическим элементам (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление презентации по обучению гимнастическим элементам.

Вопросы:

1. Составить презентацию по обучению опорным прыжкам.
2. Составить презентацию по обучению акробатическим элементам

Форма контроля - подготовка презентации.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление презентации по обучению гимнастическим элементам.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Основная: (1). Дополнительная: (5), (8), (19).

7 семестр 4 ч. практич.

Тема: 9.2.2 Составление эстафет с использованием средств гимнастики (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление эстафет с использованием гимнастических упражнений.

Вопросы:

1. Составление эстафет с использованием прикладных упражнений.
2. Составление эстафет с использованием акробатических элементов.

Форма контроля - письменное составление.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление эстафет с использованием гимнастических упражнений.

Вопросы:

1. Составление эстафет с использованием прикладных упражнений.
2. Составление эстафет с использованием акробатических элементов.

Форма контроля - практическое выполнение.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Практическое выполнение задания на отделении.

Литература: Дополнительная: (5), (6), (9).

Тема: 9.1.8 Составление плана-конспекта урока (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Правила составления плана конспекта урока.
2. Дозирование нагрузки

Форма контроля – представить конспект.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 1. Составление плана-конспекта урока.

Вопросы:

1. Составление подготовительной и заключительной части урока.

Задание 2. Составление плана-конспекта урока.

Форма контроля – устный опрос.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 1. Проведение урока по составленному конспекту.

Форма контроля – провести на группе урок по конспекту.

Литература: Основная (1). Дополнительная: (10), (14), (15), (19), (29).

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- выполнение упражнений;
- проведение занятий;
- план-конспект занятия;
- составление комплексов упражнений;
- тест;
- защита результатов учебных заданий;
- презентации;
- зачет;
- экзамен.

Требования текущего контроля рейтинговой оценке знаний

1 семестр

Контрольное задание № 1

Провести на отделении строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг, шаги, приставные шаги, повороты на месте, перестроения на месте в шеренге (из одной шеренги в две шеренги; из одной шеренги в три шеренги; из шеренги уступами), в колонне (из колонны по одному в колонну по два; из колонны по одному в колонну по три; из колонны уступами).

Контрольное задание № 2

Провести на отделении строевые упражнения: передвижения (в обход, диагональ, противоходы, «змейку»), перестроения в движении (по ходу движения, поворотом, дроблением и сведением), размыкания (на поднятые руки в стороны, приставными шагами, поворотом либо по строевому уставу).

Контрольное задание № 3

Провести комплекс ОРУ отдельным способом по показу.

2 семестр

Контрольное задание №4

Выполнить контрольную работу по теме: «Гимнастическая терминология».

Контрольное задание №5

Провести комплекс ОРУ поточным способом.

Контрольное задание №6

Провести комплекс ОРУ отдельным способом по рассказу и показу.

3 семестр

Контрольное задание №7

Выполнить по заданию комбинацию в равновесии.

Контрольное задание №8

Провести подготовительную часть урока.

Контрольное задание №9

Выполнить комплекс вольных упражнений на 32 счёта.

4 семестр

Контрольное задание №10

Выполнить контрольную работу по теме: «Упражнения на гимнастических снарядах».

Контрольное задание №11

Выполнить контрольную работу по теме: «Методика обучения опорным прыжкам».

Контрольное задание №12

Выполнить комплекс вольных упражнений 48 счётов.

5 семестр

Контрольное задание №13

Выполнить контрольную работу по теме: «Методика обучения акробатическим упражнениям».

Контрольное задание №14

Выполнить контрольную работу по теме: «Методы обучения гимнастическим упражнениям».

Контрольное задание №15

Провести на отделении круговую тренировку.

6 семестр

Контрольное задание №16

Выполнить контрольную работу по теме: «Этапы обучения гимнастическим упражнениям».

Контрольное задание №17

Выполнить контрольную работу по теме: «Правила и судейство соревнований по гимнастике».

Контрольное задание №18

Выполнить акробатическую комбинацию.

7 семестр

Контрольное задание №19

Составить план-конспект урока гимнастики по заданию.

Контрольное задание №20

Провести урок гимнастики.

Контрольное задание №21

Выполнить контрольную работу по теме: «Методика проведения частей урока».

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;

- разрабатывает задания, подбирает литературные источники;

- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;

- проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;

- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;

- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);

- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания	14		
2.	1.1 Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания	2	Изучение литературы по предложенной теме	Письменный опрос.
3.	1.2.1. Виды гимнастики	2	Изучение литературы по предложенной теме	Устный ответ на текущем контроле.
4.	1.3. История гимнастики	4	Изучение литературы по предложенной теме	Письменный опрос.
5.	1.4.1. Правила судейства соревнований.	6	Изучение литературы по предложенной теме	Устный ответ на текущем контроле.
6.	Раздел 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям	14		
7.	2.3. Гимнастическая терминология	8	Изучение литературы по предложенной теме.	Письменный опрос.
8.	2.1.2. Методы обучения.	6	Изучение литературы по предложенной теме.	Письменный опрос.
9.	Раздел 3. Строевые упражнения	6		
10.	3.1. Характеристика строевых упражнений	2	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
11.	3.6.1. Проведение на отделении строевых упражнений	4	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме	Практическое выполнение на текущем контроле.
12.	Раздел 4. Общеразвивающие упражнения	34		
13.	4.1.5. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	8	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
14.	4.1.2. Способы проведения ОРУ	4	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.

15.	4.2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов	6	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
16.	4.3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами	4	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
17.	4.6.1. Содержание и методика проведения занятий аэробикой (ритмической гимнастикой).	6	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
18.	4.6.3. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	6	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
19.	4.7.2. Вольные упражнения на 48 счетов	2	Изучение видео-материалов	Практическое выполнение на текущем контроле
20.	Раздел 5. Прикладные упражнения	14		
21.	5.1.1. Основные группы прикладных	6	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
22.	5.3. Разновидности ходьбы, бега	2	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
23.	5.2.6. Упражнения в равновесии. Методика обучения	6	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле
24.	Раздел 6. Прыжки	4		
25.	6.2.1. Неопорные прыжки	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле
26.	Раздел 7. Упражнения на гимнастических снарядах	4		
27.	7.1.5. Упражнения на гимнастических снарядах	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Письменный опрос на текущем контроле.

28.	Раздел 8. Акробатические упражнения	36		
29.	8.1.1. Методика обучения акробатическим упражнениям	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле
30.	8.1.5. Кувырок вперёд. Методика обучения	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение
31.	8.1.8. Кувырок назад. Методика обучения	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение
32.	8.1.9. Стойка на лопатках. Методика обучения	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение
33.	8.1.10. Стойка на голове. Методика обучения	4	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение
34.	8.1.12. Мост. Методика обучения	6	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение
35.	8.1.13. Переворот в сторону. Методика обучения	10	Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение
36.	Раздел 9. Урок гимнастики	62		
37.	9.1.1. Составление подготовительной части урока	2	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
38.	9.1.6. Методика проведения частей урока.	16	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле. Устный ответ
39.	9.1.7. Урок гимнастики	20	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
40.	9.1.8. Составление плана-конспекта урока	10	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
41.	9.3.3. Круговая тренировка	8	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
42.	9.3.2. Методика проведения круговой тренировки	6	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.

43.	9.2.2. Составление эстафет с использованием средств гимнастики	10	Работа с конспектом. Изучение литературы по предложенной теме.	Практическое выполнение на текущем контроле.
-----	--	----	---	--

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной 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)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания	Теории и методики физической культуры	Методика проведения урока более подробно изучается в содержании учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания»	Протокол № 10 от 22.06.2021