

УТВЕРЖДАЮ
проректор по УР

А.М. Дигурова

2017

«Гимнастика»

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г., № 1426, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017 г., протокол № 11.

Составитель: Старший преподаватель Глухарев А.Н.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики физического воспитания и спортивных дисциплин (30 июня 2017 г., протокол № 11)

Зав. каф.  Ларионов Владимир Иванович

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (3 июля 2017 г., протокол № 5)

Председатель  Хамиков Феликс Георгиевич

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение 12 ЗЕ - 432 часов; заочное отделение - 8 ЗЕ- 288 часов.

1.		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Курс	1,2,3	-
	Семестр	1,2,3,4,5	-
	Лекции	18	-
	Практические (семинарские) занятия	216	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Консультации		-
	Итого аудиторных занятий		-
	Самостоятельная работа	171	-
	Курсовая работа		-
	Форма контроля	27	-
	Экзамен	5 семестр	-
	Зачет	3,4 семестр	-
	Общее количество часов	432	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Курс		

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) Гимнастика являются:

- формирование систематизированных знаний студентов в области теории и методики гимнастики;
- овладеть техникой выполнения гимнастических упражнений, профессионально педагогическими навыками и умениями, необходимыми для организации и проведения занятий по гимнастике с разным контингентом занимающихся;
- формирование осознанного отношения к занятиям по гимнастике и профессиональной подготовке студентов к будущей деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма;
- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;
- формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП .

Дисциплина «Гимнастика» является дисциплиной вариативной части учебного плана подготовки бакалавра по направлению *44.03.01, Педагогическое образование* а профиль «Физическая культура»

Освоение данной дисциплины является основной для последующего прохождения педагогической практики.

Изучение основ гимнастика базируется на основе знаний о закономерностях развития организма человека (цикл медико-биологических, психолого-педагогических, социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин).

Учебная работа проводится в форме теоретических, методических и практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

Дисциплина преподается в 1 - 5 семестрах и составляет 12 зачетные единицы – **432** часа.

Форма аттестации по дисциплине – **зачет** (2 -4 семестр), **экзамен** (5 семестр).

3. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК-8	- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p>	<p>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p>	<p>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</p> <p>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;</p>
ПК-1	<p>- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта;</p> <p>- основы педагогики физической культуры;</p> <p>- основы теории и методики физического воспитания;</p> <p>- основы возрастной педагогики и психологии;</p> <p>- основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.</p>	<p>- разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов;</p> <p>- использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии;</p> <p>- реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся</p>	<p>- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».</p>

4. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины 1 курс

Таблица 1

Номер недели	Содержание учебного материала.	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л/с	П/ М	Содержание	Часы		min	max	
1 семестр									
1	Строевые и порядковые упражнения Ходьба с изменением направ. дроблением и сведением. Общеразвивающие упражнения. Мужчины: 1.Кольца - размахивания, на махе назад выкрут вперед. 2.Оп.прыжок - конь в ширину прыжок ноги врозь 3 .Брусья - размахивания в упоре на руках . Женщины: 1 .Брусья р/в из упора на верхней жерди опускание вперед ; 2.Бревно – равновесие; 3.Акробатика - стойка на руках и опускание в положении «мост		2	комплекс Составить общеразвивающих упражнений без предметов.	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

2	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение общеразвивающих упражнений с гимнастическими скамейками.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конь-махи № 1юн. разряд /техника выполнения/ 2. Оп. прыжок-козел прыжок "ноги врозь". 3. Перекладина - I юн разряд / техника выполнения <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кольца в каче - раскачивание поочередными толчками ног. 2. Брусья р/в - II юн разряд / техника выполнения/ 3. В/упражнения I юн разряд. 		2	<p>Правило записи упражнений на снарядах.</p> <p>Статические упражнения в гимнастике</p>	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
3	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение по кругу. Общеразвивающее упр. С опорой на снаряд (конь, бревно, подоконник и др.).</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика - с разбега переворот боком. 2. Конь – махи – размахивание в упоре верхом. 2. Перекладина (в) — подъем разгибом <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья (н) - из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись. 2. Оп. прыжок - козел - прыжок «согнув ноги». 3. Кольца в каче - раскачивание по очередным толчком ног. 		2	<p>Совершенствования акробатических упражнений.</p> <p>Классификация видов гимнастики.</p>	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

4	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение в колонну по 4 и 5</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Брусья р/в:</p> <p>2.Бревно – II юн. Разряд</p> <p>3.Оп. прыжок -козел в ширину /согнув ноги./</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Брусья /н/ - из упора на предплечьях размахивание и подъем вперед</p> <p>2. Кольца.</p> <p>3.Оп. прыжок- козел в длину "ноги врозь"</p>		2	<p>Запись акробатических упражнений.</p> <p>Общие правила анализа техники выполнения упражнений</p>	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
5	<p>Строевые и порядковые упражнения. Движения по кругу Перестроение из одной колонны в три уступами. общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Брусья ср. - подъем махом. Упражнения I юн. разряда»</p> <p>2.Кольца – размахивание.</p> <p>Женщины:</p> <p>1.Бревно</p> <p>2. Акробатика - повторить урок № I</p> <p>3.Брусья р/в - упр. I юн. разряд / техника выполнения</p>		2	<p>Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.</p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p> <p>Описать технику выполнения подъема верхом.</p>	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

6	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение уступами в колоне. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <p>1.Опорный прыжок - конь в длину и прыжок ноги врозь.</p> <p>2.Перекладина — 1 юн. Разряд (тех. выпол.)</p> <p>3.Конь - махи - 1 юн. Разряд (тех. выпол.)</p> <p>Женщины:</p> <p>1.Бревно - 1 юн. разряд.</p> <p>2.Оп.прыжок - козел - прыжок «ноги врозь».</p> <p>3.Акробатика - переворот боком (в лево и в право).</p>		2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Закрепления и совершенствования техники упражнений на коне /с ручками/ Развитие силовых способностей.	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
7	<p>Строение и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Мужчины:</p> <p>1.Конь-махи - размахивание в упоре верхом</p> <p>2.Перекладина -/н /.</p> <p>3, В/ упражнения - I юн. разряд</p> <p>Женщины:</p> <p>1.Кольца в покое - вис согнувшись, вис прогнувшись.</p> <p>2.Брусья /н/.</p> <p>3.Оп./ прыжок - козел -прыжок «согнув ноги»</p>		2	Закрепления и совершенствования техники акробатических упражнений и на упражнениях на кольцах.	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
8	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение из одной колонны в колонну по 4. Обще развивающие упражнения..</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Акробатика -</p> <p>2. Кольца - II юн. разряд - /2-е упр./</p> <p>3. Брусья - II юн. разряд /1-е упр/.</p> <p>Женщины:</p> <p>1. В.упражнения - I юн.разряд</p> <p>2. Бревно- 1 юн.разряд</p> <p>3. Акробатика.</p>		2	Совершенствования техники упражнений на снарядах. Спортивные виды гимнастики и их характеристики.	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

	Текущая работа							20	
	Первая рубежная аттестация							30	
9	Строевые и порядковые упражнения. Дробление и сведение. Общеразвивающие упражнения Мужчины: 1. Акробатике 2. Конь -махи / 3. Перекладина -/н// Женщины: 1. В/ упражнения - I .разряд. 2. Кольца в каче. 3. Бревно – составление школьной программы 5-7 кл.		2	Описать технику выполнения кувырка в перед. Оздоровительные виды гимнастики.	2				[1-10]
10	Строевые и порядковые упражнения. Перестроение уступами. Общеразвивающие упражнения. Мужчины: 1. Кольца. 2. Оп/ прыжок - конь в длину - прыжок «ноги врозь» 3. Брусья ср. - подъем махом назад Женщины: 1. Брусья р/в 2. Акробатика 3. Лазание по канату в три приема		2	Дать характеристику вращательных движений. Описать технику выполнения кувырка вперед. Описать технику подъем разгибом на перекладине.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

11	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение в колонну по 4 и 5 Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладина (в) 2. Акробатика - переворот вперед с головы, (обучение) 3. Конь-махи - одноименные и разноименные круги <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кольца в каче. 2. Вольные упр. - I юн. Разряд. 3. Брусья р/в . 		2	<p>Составить комплекс общеразвивающие упражнений без предметов. Закрепления и совершенствования техники упражнений на перекладине, вольные упражнения. Развитие силовых способностей.</p>	2				[1-10]
12	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по канату в 2 и 3 приема. 2. Брусья ср. 3. Кольца <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бревно 2. Оп. прыжок-козел – «согнув ноги». 3. Брусья /н/ - кувырок вперед согнувшись размахивания в упоре 		2	<p>Реферат на тему: «Развитие гимнастики в России после 1917 г.».</p>	2	Практический показ			[1-10]

13	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения в кругу.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в 2. Бревно - Продвижение с переменными и приставными шагами. 3. Кольца в каче - раскачивание поочередными толчками ног. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладина /н/. 2. Конь - м ахи - упоры- спереди, сзади, верхом. 3. Акробатика. 		2	<p>Характеристика назначение акробатических упражнений.</p> <p>Совершенствование подъема разгибом на перекладине.</p> <p>Совершенствовании оборота назад .</p>	4	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
14-15	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конь-махи 2. Перекладина /н/ 3. Акробатика <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В/ упражнения - I юн. Разряд. 2. Брусья р/в - упр. I юн. разряд /обучение/. 3. Оп. прыжок - через коня в ширину. Прыжок боком 		4	<p>Совершенствования упражнений на снарядах:</p> <p>прыжок боком через коня в ширину.</p> <p>Конь с ручками-разноименные круги из упора сзади.. Соскок углом из упора сзади.</p>	2				[1-10]
16-17	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение уступами. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В-упражнения - I юн. разряд» 2. Кольца - глубокий хват и подъем силой в упор. 3. Брусья ср. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бревно - прыжки со сменой ног «шагом». 2. Лазание по канату в 3 приема. 3. Опорный прыжок -I юн. Разряд 		4	<p>Составить вольные упражнения.</p> <p>Совершенствования простых акробатических упражнений.</p>	4	Практический показ			[1-10]

18	Семинарские занятия Терминологическая запись упражнений на перекладине, брусках, и кольцах.		2	Написать Общеразвивающие упражнения без предметов. Описать технику выполнения упражнения на перекладине.	2				[1-10]
	Текущая работа							20]
	Вторая рубежная аттестация							30	
	Итого		36		36				
2 семестр									
18	Строевые и порядковые упражнения. Перестроение в колонну по Дроблением и сведением. Общеобразовательные упражнения. Мужчины: 1. Перекладина - с разбега подъем разгибом, спад, подъем разгибом 2. Конь - махи. 3. Оп.прыжок - через козла согнув ноги , ноги врозь Женщины: 1. Брусья р/в - подъем переворотом на н/жердь из виса прогнувшись. 2. Вольные упр. - I юн.разряд 3. Акробатика - стойка на предплечьях и руках с поддержкой «мост		2	Совершенствования простых акробатических упражнений. Упражнений на коне, перекладине.	2	Практический показ Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

19	Семинарские занятия Терминологическая запись на брусках разной высоты, бревне, кольцах.		2	Описать технику одного из элементов на брусках, кольцах, бревне, из ранее пройденных элементов	2	Проверка контрольного задания.			[1-10]
20	Строевые и порядковые упражнения. Перестроение из колонн по 1 в колонну по 4. Размыкание от середины приставным шагом. Общеразвивающие упражнения Мужчины: 1. Брусья - подъем разгибом из упора согнувшись на руках. 2. Кольца - соскок - переворотом из виса прогнувшись. 3. Вольные упр. – I юн. разряд Женщины: 1. Бревно 2. Оп. прыжок - конь с ручками. Прыжок согнув ноги. 3. Лазание по канату - 2 и 3 приема.		2						[1-10]
21	Обзорно-методические занятия. Приёмы страховки при изучении техники упражнений на гимнастических снарядах.		2	реферат на тему: «Характеристика травм на занятиях по гимнастике».	2	Проверка задний.			[1-10]

22	<p>Строевые действия. Перестроение дроблением и сведением. Размыкания с крестными шагами от середины. Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладина - с разбега подъема разгибом в упор 2. Конь — махи- круги одной разноименные. 3. Оп.прыжок - через козла в ширину - ноги врозь. <p>Женщины</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в - переворот в упор на нижнюю, оборот вперед верхом. 2. Кольца в каче - раскачивание. Повороты, кругом на каче вперед . 3. Вольные упражнения - I юн.разряд 		2						[1-10]
23	<p>Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения в кругу.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в - Подъем переворотом на верхнюю 2. Кольца в каче раскачивание, переходы. 3. Опорный прыжок <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекладина - Переворот в упор махом одной и толчком 2. Конь-махи - перемахи вне-вперед и назад. 3. Кольца в покое - вис согнувшись, прогнувшись, вне прогнувшись 		2	<p>Совершенствования упражнения на кольца – подъем махом вперед</p> <p>Конь с ручками – разноименные круги из упора сзади.</p> <p>Брусья р/в - оборот назад завесом. Соскок углом назад.</p>	2	Практический показ Контрольный опрос			[1-10]

24	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение из одной шеренги в 4 уступах. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бревно 2. Лазание по канату в 2 и 3 приема 3. Акробатика «Рондат», подъем разгибом с головы. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья /муж/ - Подъем вперед из упора на предплечьях. 2. Оп. прыжок - согнув ноги - через козла. 3. Акробатика - "колесо", "мост", стойка на голове 		2			Практический показ Контрольный опрос			[1-10]
25	<p>Строевые и порядковые упражнения. Перестроение из одной шеренги в 4 уступах. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кольца - Вис на согнутых руках махом вперед и дугой. I юн. разряд. 2. Вольные упр. - Зачетное упражнения I юн. разряд. 3. Оп. прыжок - через коня в длину. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в. 2. Акробатика. 3. Оп. Прыжок. 		2	<p>Совершенствования: акробатических упражнений.- кувырок вперед из стойки на руках. Переворот вперед. Оп. прыжок – конь в длину.</p>	2				[1-10]
	Текущая работа							20	
	Первая рубежная аттестация							30	

26	<p>Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения в кругу.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Перекладина - Зачетные упражнения /техника выполнения/ 2. Брусья - зачетное упражнение /техника выполнения/ 3. Вольные упражнения - Зачетное упражнение /техника выполнения/ Женщины:</p> <p>1. Бревно - зачетное упражнение /техника выполнения/. 2. Оп. прыжок - зачетное упр. /техника выполнения</p>		2			Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
27	<p>Строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения в паре с партнером.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Конь - махи. Зачетное упражнение (методика обучения) 2. Кольца - Зачетное упражнение 3. Оп. прыжок - Зачетные упражнения (методика упражнения). Женщины:</p> <p>1. Брусья р/в - Зачетное упражнение (методика обучения) 2. Вольные упражнения.</p>		2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Совершенствование акробатических упражнений переворот вперед, переворот боком.	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

28-29	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Конь - махи 2. Брусья - Зачетные упражнения 3. Вольные упражнения (тех.выполнения и методика обучения). <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья. 2. Бревно. 3. Опорный прыжок, (техника выполнения и методика). 		4			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
30	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатика - с разбега переворот боком, стойка на голове 2. Конь-махи. Размахивание в упоре верхом. 3. Перекладина /в. <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья /н/. 2. Оп. прыжок. 		2	Совершенствования упражнений на бревне - два прыжка со сменой ног на месте. Соскок с разбега в сторону, сгибая одну ногу вперед.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
31	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья н. - /техника выполнения/. 2. Оп. прыжок - козел в длину «ноги врозь» 3. Кольца /вис согнувшись, вис прогнувшись. Из размахивания махом назад соскок <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Брусья р/в. 2. Бревно – II юн. разряд. 3. Оп. прыжок - козел в ширину согнув ноги. 		2						[1-10]

32	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Брусья ср. - подъем махом назад Стойка на плечах.</p> <p>2.Конь - махи. Упражнения I юн. разряд.</p> <p>3 .Кольца — размахивание, выкрут вперед, (техника выполнения).</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Бревно - с прыжка одноименной перемахс поворотом на 90 в сед ноги врозь</p> <p>2.Акробатика - повторить урок № 1.</p> <p>3.Брусья р/в - упр. I юн.разряда (тех. выполнения).</p>		2						[1-10]
33	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Опорный прыжок - конь в длину – прыжок «ноги врозь»</p> <p>2.Перекладина - I юн.разряд (техн. выполнения.).</p> <p>3.Конь - махи - I юн.разряд (техн. выполнения).</p> <p>Женщины:</p> <p>1. Бревно - I юн. разряд.</p> <p>2. Оп.прыжок - козел - прыжок «ноги врозь».</p> <p>3. Акробатика - переворот боком (влево вправо).</p>		2	Совершенствования упражнений на гимнастических снарядах изучаемых на занятиях. Развитие двигательных способностей гибкости, специальной силой.	2				[1-10]
34-35	<p>Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Конь - махи - размахивание в упоре верхом.</p> <p>2. Перекладина (н)</p> <p>3.В/упражнения – I юн. разряда.</p> <p>Женщины:</p> <p>1 .Брусья (н) - одноименные и разноименные перемахи.</p> <p>2.Оп.прыжок - козел - прыжок согнув ноги.</p>		4	Совершенствования акробатических упражнений - Переворот вперед с опорой на руки и голову.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

36	Строевые и порядковые упражнения. Обще развивающие упражнения. Мужчины: 1. Опорный прыжок - конь в длину – прыжок «ноги врозь» 2.Перекладина - 1 юн.разряд (техн. выполнения). 3.Конь - махи - 1 юн.разряд (техн. выполнения). Женщины: 1. Бревно - 1 юн. разряд. 2. Оп.прыжок - козел - прыжок «ноги врозь». 3. Акробатика - переворот боком (влево вправо).		2	Совершенствования упражнений на гимнастических снарядах изучаемых на занятиях. Развитие двигательных способностей гибкости, специальной силой.	2	Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
	Текущая работа							20	
	Вторая рубежная аттестация							30	
	Итого за 2 семестр		36		36				
	Итого		72		72			100	

5.3. Учебно-методическая карта дисциплины 2 курс ДО

Таблица 3

Номер недели	Содержание учебного материала.	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л/с	П/ М	Содержание	Часы		min	max	
3 семестр									
1	1. Беседа с группой о задачах на новый учебный год. Ознакомление с содержанием программы по гимнастике для 2 –го курса. 2.Комплекс обще развивавших упражнений /без предметов, различным способом/. 1. Прикладные упражнения в поднимании и переноски груза: 2.Лазание по канату в два приема. Практика в проведении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз:		2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Закрепление и совершенствования техники лазания по канату в два приема.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
2-3	1. Повторение учебного материала по строевым упражнениям и передвижениям за первый курс. 2. Комплекс общеразвивающих упражнений /без предметов, раздельным способом/№1 1. Практика в проведении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз: практика в составлении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз. 2. Лазание по канату в два приема		4	.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

4	<p>1. Повторение учебного материала по строевым упражнениям и передвижениям за первый курс в различных сочетаниях.</p> <p>2. Комплекс общеразвивающих упражнений /без предметов, поточным способом/№2</p> <p>Прикладные упражнения в равновесии.</p> <p>Практика в проведении различных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз.</p> <p>Подскоки с короткой скакалкой, чередование темповых и промежуточных подскоков вперед и назад, бег на месте.</p> <p>Лазание по канату: остановки, завязывание «стоя», «петлей», «восьмеркой».</p>		2		2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
5	<p>1. Повторение учебного материала по строевым упражнениям и передвижениям за первый курс в различных сочетаниях.</p> <p>2. Комплекс общеразвивающих упражнений /без предметов, поточным способом/№2</p> <p>Практический разбор групп гимнастических и акробатических упражнений</p> <p>3.Лазания по канату на одних руках /мужчины/</p>		2	.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
6	<p>Комплекс обще развивавших упражнений /без предметов, проходным способом в движении в обход в колонне по одному/.</p> <p>1. Прикладные упражнения в лазании</p> <p>2. Практический разбор групп гимнастических и акробатических упражнений применительно к спортивной специализации: опробование выполнения групп гимнаст, и акробат, упражнений представителями других видов спорта.</p>		2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Совершенствование координационных способностей..	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

7	<p>Разновидности передвижений в ходьбе. Комплекс обще развивавших упражнений /без предметов, проходным способом в движении в обход в колонне по одному/.</p> <p>1. Лазание по канату: на одних руках /мужчины/</p> <p>2. Упражнения на коне /с ручками/</p> <p>3. Акробатические упражнения /учебный материал I курса</p>		2		2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
8	<p>Разновидности передвижений бегом: 2.Комплекс обще развивающих упражнений/без предметов/</p> <p>1. Лазания по канату – «в два приема»</p> <p>2. Упражнения на кольцах /высоких, в покое/:</p> <p>3. Акробатические упражнения /учебный материал I курса/:</p> <p>Учебно-музыкальная практика по общеразвивающим упражнениям без предметов отдельным способом.</p>		2	Закрепления и совершенствования техники акробатических упражнений и на упражнениях на кольцах.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
	Текущая работа							20	
	Первая рубежная аттестация							30	
9	<p>Разновидности передвижений бегом: Комплекс обще развивающих упражнений /без предметов, вдвоем/</p> <p>Лазание по канату: завязывание «стоя», «восьмеркой».</p> <p>2. Упражнения на брусьях /средней высоты/;</p> <p>3. Акробатические упражнения /учебный материал I курса.</p>		2	.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

10	<p>Подскоки на месте и с продвижением: Комплекс обще развивающих упражнений /без предметов, вдвоем в сопротивлении/ №5</p> <p>1. Лазание на канат в два приема</p> <p>2. Упражнения на перекладине /низкой/:</p> <p>3. Акробатические упражнения /учебный материал 1 курса/:</p>		2	<p>Дать характеристику вращательных движений.</p> <p>Описать технику выполнения кувырка в перед.</p> <p>Описать технику подъем разгибом на перекладине.</p>	2				[1-10]
11	<p>Подскоки на месте и с продвижением. Комплекс обще развивающих упражнений /без предметов, вдвоем в сопротивлении/.</p> <p>1. Лазание на канат: на одних руках из различных исходных положений./муж/.</p> <p>2. Упр. На брусьях р/в</p> <p>3. Акробатические упражнения. /учебный материал I курса/:</p>		2	<p>Дать характеристику маховым упражнениям. Совершенствования акробатических упражнений.</p>	4	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
2	<p>Сочетание: ходьбы и бега, ходьбы и подскоков, бега и подскоков, ходьбы, бега и подскоков. Комплекс обще развивающих упражнений.</p> <p>1. Упражнения на бревне:</p> <p>2. Подскоки с короткой скакалкой:</p> <p>3. Прикладные упражнения.:</p> <p>4. Лазание по канату: в два приема.</p>		2	<p>Закрепления и совершенствования техники упражнений на коне, кольцах.</p> <p>Совершенствования упражнений в равновесии.</p>	2				[1-10]
13	<p>Сочетание: ходьбы и бега, ходьбы и подскоков, бега и подскоков, ходьбы, бега и подскоков. Комплекс обще развивающих упражнений.</p> <p>1. Соединение вольных упражнений,</p> <p>2. Упр. На коне /с ручками/</p> <p>3. Упражнение на кольцах /высокие в покое/:</p>		2	<p>Закрепления и совершенствования техники упражнений на коне, кольцах.</p> <p>Совершенствования упражнений в равновесии.</p>	2	Практический показ			[1-10]

14-15	Упражнения на внимание на месте и в движении шагом, /повороты и простейшие движения руками/. Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической скамейке/ №7 <i>1. Упражнения на брусьях /средних/</i> <i>2. Упражнения на перекладине /низкой/:</i> <i>3. Прыжки: через коня, прыжок ноги врозь</i>		4	Закрепления и совершенствования техники упражнений на коне, кольцах. Совершенствования упражнений в равновесии.	4	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
16-17	Упражнения на внимание на месте и в движении шагом /повороты, простейшие движения руками/.2. Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической скамейке/ №7. <i>1. Упражнения на брусьях р/в,</i> <i>2. Упражнение на бревне</i> <i>3. Акробатические упражнения: а/для мужчин, б/. для женщин:</i>		4	Совершенствования упражнений на снарядах. Обучение основным акробатическим упражнениям.	4				[1-10]
18	Упражнения на внимание на месте и в движении шагом, /повороты и простейшие движения руками/. Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической скамейке/ №7. <i>Упражнения на брусьях /средних/</i> <i>2. Упражнения на перекладине /низкой/:</i> <i>3. Прыжки: через коня с ручками</i>		2	Совершенствования упражнений на брусьях, перекладине. Проанализировать технику исполнения одного элемента на снаряде.	2	Практический показ			[1-10]
	<i>Текущая работа</i>							20	
	<i>Вторая рубежная аттестация</i>							30	
	<i>Итого</i>		36		36				
Четвертый семестр									

19-20	<p>Повторение материала 2 курса /пройденного / по строевым упражнениям и передвижениям в различных сочетаниях. 2.Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической скамейке вдвоем.</p> <p>1. Упражнения на брусьях /средних/:</p> <p>2. Упражнение на перекладине /высокой/:</p> <p>3. Прыжки: через коня /с ручками/ и козла</p>		4	Совершенствования простых акробатических упражнений. Упражнений на коне, перекладине.	2	Практический показ Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
21-22	<p>Разновидности передвижений в ходьбе /на носках, на пятках, с акцентом, с закрытыми глазами, с простейшими движениями руками/. 2.Комплекс обще развивающих упражнений /на гимнастической стенке/№9,</p> <p>1.Упражнения на брусьях р/в</p> <p>2. Упражнения на бревне</p> <p>3. Акробатические упражнения мужчины</p>		4	Описать технику одного из элементов на брусьях, кольцах, бревне, из ранее пройденных элементов	2	Проверка контрольного задания.			[1-10]
23-24	<p>1 Разновидности передвижений бегом на месте: с продвижением в различных направлениях сгибая ноги вперед и назад: сдвижением прямыми ногами вперед, в стороны, назад. 2. Комплекс обще развивающих упражнений.</p> <p>1.Вольные упражнения:</p> <p>2. Упражнения на коне.</p> <p>3.Упражнения на кольцах высоких,</p> <p>4. Учебно-музыкальная практика по общеразвивающим упражнениям без предметов раздельным способом.</p>		4						[1-10]

25-26	<p>Подскоки на месте и с продвижением /на месте, ноги вместе и врозь с продвижением вперед, назад, в стороны, ноги вместе и врозь/.2.Комплекс общеразвивающих упражнений /на гимнастической стенке вдвоем.</p> <p>1. Упражнения на брусьях/средних /.</p> <p>2. Упражнения на перекладине /высокой/:</p> <p>3. Прыжки: через козла в длину / ноги врозь:</p> <p>Учебно-музыкальная практика по общеразвивающим упражнениям без предметов отдельным способом.</p>		4	реферат на тему: «Характеристика травм на занятиях по гимнастике».	2	Проверка задний.			[1-10]
27-28	<p>Сочетания ходьбы и бега, подскоков; ходьбы, бега; ходьбы и подскоке в, бега подскоков. 2. Комплекс Общеразвивающие упражнений.</p> <p>1. Упражнения на брусьях р/в,</p> <p>2. Упражнения на бревне:.</p> <p>3. Акробатические упражнения.</p>		4						[1-10]

29-30	<p>Упражнения на внимание на месте и в движении шагом повороты и простейшие движения руками. 2. Комплекс обще развивающих; упражнений /со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо.</p> <p>1. Вольные упражнения для начинающих /мужчины и женщины./.</p> <p>Мужчины:</p> <p>1. Упражнения я на коне /с ручками/:</p> <p>2. Упражнения на кольцах:</p> <p>3. Женщины.</p> <p>1. Упражнения на брусках р/в:</p> <p>4. Учебно-музыкальная практика по общеразвивающим упражнениям без предметов поточным способом.</p>		4	<p>Совершенствования упражнения на кольца – подъем махом вперед</p> <p>Конь с ручками – разноименные круги из упора сзади.</p> <p>Брусья р/в – оборот назад завесом. Соскок углом назад.</p>	2	Практический показ	Контрольный опрос			[1-10]
31-32-33	<p>Подскоки на месте и с продвижением /на месте, ноги вместе и врозь с продвижением вперед, назад, в стороны, ноги вместе и врозь/.2.Комплекс общеразвивающих упражнений /на гимнастической стенке вдвоем.</p> <p>1. Упражнения на брусьях/средних /.</p> <p>2. Упражнения на перекладине /высокой/:</p> <p>3. Прыжки: через козла в длину / ноги врозь:</p> <p>Учебно-музыкальная практика по обще развивающим упражнениям без предметов раздельным способом.</p>		6			Практический показ	Контрольный опрос			[1-10]
34-35-36	<p>Сочетания ходьбы и бега, подскоков; ходьбы, бега; ходьбы и подскоке в, бега подскоков. 2. Комплекс Общеразвивающие упражнений.</p> <p>4. Упражнения на брусьях р/в,</p> <p>5. Упражнения на бревне:.</p> <p>6. Акробатические упражнения.</p>		6	<p>Совершенствования: акробатических упражнений.- кувырок вперед из стойки на руках. Переворот вперед. Оп. Прыжок – конь в длину.</p>	4					[1-10]

	<i>Текущая работа</i>							20	
	<i>Первая рубежная аттестация</i>							30	
37-38	<p>Учебный материал I и 2 курса по строевым упражнениям и передвижениям в различных сочетаниях. Комплекс обще развивающих упр. /без предметов, вдвоем, сопротивлении. №5.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. На коне /с ручками/,. 2. Упр. На кольцах /высоких в покое/; 3. Прыжки через козла в длину <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. На брусьях р\в 2. Прыжки 		4			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
39-40	<p>Учебный материал 1 и 2 курса по строевым упражнениям и передвижениям в различных сочетаниях. 2. Комплекс общеразвивающие упражнения.</p> <p>Мужчины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вольные упражнения для начинающих /мужчин и женщин/. 2. Упр. На кольцах /высоких в покое/: 3. Спортивно-прикладные упр, <p>Женщины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. На брусьях р\в <p>Учебно-музыкальная практика по строевым упражнениям и передвижениям. Итоги урока</p>		4	<p>Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах.</p> <p>Совершенствование акробатических упражнений</p> <p>переворот вперед, переворот боком.</p>	2				[1-10]

41-42	<p>1. Учебный материал 1 и 2 курса по строевым упражнениям и передвижениям в различных сочетаниях. 2. Комплекс обще развивающие упражнения со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо/№11</p> <p>Мужчин:</p> <p>1. Упр. На брусьях/ср./,</p> <p>2. Опорный прыжок /козла, в –длину/</p> <p>Женщина:</p> <p>1. Упр. На бревне,</p> <p>2. Оп.прыжки:</p> <p>Учебно-музыкальная практика по строевым упражнениям и передвижениям. Итоги урока</p>	4	Составить комплекс общеразвивающие упражнения со скакалкой.	4	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
43-44	<p>1. Сочетание: ходьбы и бега, ходьбы и подскоков, бега и подскоков, ходьбы, бега и подскоков. 2. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>1. Соединение вольных Упр. Для начинающих \с кувырками, со стойкой, с переворотом боком \.</p> <p>2. Упр. На коне / с ручками/</p> <p>3. Упражнение на кольцах /высоких, в покое/:</p> <p>4. Учебно-музыкальная практика по общеразвивающим упражнениям без предметов отдельным способом.</p> <p>Учебно-музыкальная практика по строевым упражнениям и передвижениям. Итоги урока</p>	4	Совершенствования упражнений на кольцах соскоки из размахивания в висе, соскок из виса силой вис согнувшись – мах назад – махом вперед соскок.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

45-46	<p>1. Сочетание: ходьбы и бега, ходьбы и подскоков, бега и подскоков, ходьбы, бега и подскоков. 2. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>1. Упражнения на брусьях /средних/ /.</p> <p>2. Упражнения на перекладине /низкой/:</p> <p>3. Прыжки:</p> <p>4. Учебно–музыкальная практика по общеразвивающим упражнениям без предметов отдельным способом.</p>		4	<p>Составить комплексы О.Р.У.</p> <p>Технические средства используемые для занятий по гимнастике в школе.</p>	4					[1-10]
47-48	<p>1. Упражнения на внимание на месте и в движении шагом \повороты, простейшие движения руками. 2. Комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>1. Упражнения на брусьях р\в,</p> <p>2. Упражнение на бревне</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>а). для мужчин:</p> <p>б). для женщин:</p> <p>Учебно-музыкальная практика по строевым упражнениям и передвижениям. Итоги урока</p>		4	<p>Основы техники гимнастических упражнений /отталкивание и приземление/.</p>	4					[1-10]
49-50	<p>Повторение материала 2 курса /пройденного / по строевым упражнениям и передвижениям в различных сочетаниях. 2. Комплекс общеразвивающих упражнений. /на гимнастической скамейке в вдвоем/.</p> <p>1. Вольные упражнения:</p> <p>2. Упражнения на коне /с ручками/,</p> <p>3. Упражнение на кольцах /высоких в покое/,</p>		4	<p>Совершенствования упражнений на гимнастических снарядах изучаемых на занятиях. Развитие двигательных способностей гибкости, специальной силой.</p>	4					[1-10]

51-52	Повторение материала 2 курса /пройденного / по строевым упражнениям и передвижениям в различных сочетаниях 2. Комплекс общеразвивающих упражнений. /на гимнастической скамейке в вдвоем/.№8 1. Упражнения на брусьях /средних/: 2. Упражнение на перекладине /высокой/; 3. Прыжки через коня /с ручками/		4			Страховка. Контроль за техникой			[1-10]
53-54	Разновидности передвижений в ходьбе /на носках, пятках, с акцентом с закрытыми глазами, с простейшими движениями руками/. 2. Комплекс общеразвивающих упражнений. /на гимнастической стенке/ №9 1. Упражнения на брусьях р\в: 2. Упражнения на бревне; 3. Акробатические упражнения: Мужчины: Женщины 4. Учебно-музыкальная практика по общеразвивающим упражнениям		4	Закрепление и совершенствования техники исполнения гимнастических упражнений.	4	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
	<i>Текущая работа</i>							20	
	<i>Вторая рубежная аттестация</i>							30	
	<i>Итого</i>		72		36			100	

5.5.Учебно-методическая карта дисциплины 3 курс ДО

Таблица 5

Номер недели	Содержание учебного материала.	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература	
		л/с	П/ М	Содержание	Часы		min	max		
		Пятый семестр								
1	Строевые упражнения и передвижения Общеразвивающие упражнения раздельным способом в шеренгах Учебная практика Мужчины. 1.Акробатика- 2.Перекладина- 3.Брусья- Женщины. 1. Оп. прыжок – 2. Брусья р/в – 3. Бревно –.		2	Совершенствования простых акробатических упражнений. Упражнений на коне, перекладине.	4	Практический показ Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]	
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики	2							[1-10]	

2-3	<p>Строевые упражнения и передвижения Общеразвивающие упражнения раздельным способом в шеренгах.</p> <p>Мужчины. 1. Вольные упражнения - III разряда с облегчением акробатических упражнений. 2. Оп. прыжок –</p> <p>Женщины. 1. Акробатика- 2. Брусья р/в – из упора лежа на в/ж хватом за н/ж опускание вперед с перемахом сгибая ноги в упор на н/ж. Оборот назад завесом. Соскок углом назад. 3. Бревно –</p>		4	Описать технику одного из элементов на брусьях, кольцах, бревне, из ранее пройденных элементов	2	Проверка контрольного задания.			[1-10]
2	Исторический обзор развития гимнастики	2							[1-10]
4	<p>Строевые упражнения и передвижения Общеразвивающие упражнения раздельным способом в кругу.</p> <p>Мужчины. 1. Вольные упражнения - 2. Перекладина- 3. Брусья-</p> <p>Женщины. 1. Оп. прыжок – 2. Бревно – вскок</p>		2						[1-10]
3	Гимнастическая терминология.	2							[1-10]

5-6	<p>Построение. Строевые упражнения и передвижения по залу.</p> <p>Общеразвивающие упражнения раздельным способом в шеренгах.</p> <p>Мужчины.</p> <p>1. Вольные упражнения -</p> <p>2. Оп. прыжок –</p> <p>3. Конь с ручками</p> <p>Женщины.</p> <p>1. Акробатика-</p> <p>2. Брусья р/в</p>		4	реферат на тему: «Характеристика травм на занятиях по гимнастике».	4	Проверка задний.			[1-4]
4-5	<p>Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям</p>	4							[1-4]
7	<p>Строевые и порядковые упражнения. Ходьба на носках, пятках в полу приседе. Бег галопом. Ходьба. Перестроение.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Мужчины.</p> <p>1. Акробатика- 2. Перекладина-</p> <p>3. Брусья</p> <p>Женщины.</p> <p>1. Оп. прыжок –</p> <p>2. Брусья р/в –</p> <p>3. Бревно</p>		2						[1-4]

8	Строевые и порядковые упражнения. Бег. Перестроение в колонну по 4 и 3 . Общеразвивающие упражнения поточным способом в шеренгах. Мужчины. 1.Оп.прыжок 3.Конь с ручками – Женщины. 1. Акробатика- 2. Бревно –		2	Совершенствования упражнения на кольца – подъем махом вперед Конь с ручками – разноименные круги из упора сзади. Брусья р/в - оборот назад завесом. Соскок углом назад.	2	Практический показ Контрольный опрос			[1-4]
6	Организация и содержание занятий гимнастикой в общеобразовательной школе	4							[1-4]
9	Строевые упражнения Ходьба «противоход» «змейка» Бег Перестроение для проведения общеразвивающих упражнений по кругу Мужчины. 1.Акробатика- 2.Перекладина- 3.Брусья- Женщины. 1. Оп. прыжок - 2. Брусья р/в –		2			Практический показ Контрольный опрос			[1-4]
10	Строевые и порядковые упражнения. Бег. Перестроение в колонну по 4 и 3 . Общеразвивающие упражнения поточным способом в шеренгах. Мужчины. 1.Оп.прыжок 3.Конь с ручками – Женщины. 1. Акробатика- 2. Бревно –		2	Совершенствования: акробатических упражнений.- кувырок вперед из стойки на руках. Переворот вперед. Оп. прыжок – конь в длину.	2				[1-4]

	<i>Текущая работа</i>							20	
	<i>Первая рубежная аттестация</i>							30	
11	Мужчины. Повторить Урок № 2. Женщины. Повторить Урок № 2.		2			Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
7-8	Основы спортивной тренировки гимнастов	2							[1-10]
12	Построение, приветствие. Строевые упражнения и передвижения. Общеразвивающие упражнения. Проходным способом с движением в колонне по одному в обход. Учебная практика. Мужчины. 1.Акробатика- 2.Перекладина- 3.Брусья- Женщины. 1. Оп. прыжок – 2. Бревно –		2	Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Совершенствование акробатических упражнений переворот вперед, переворот боком.	2				[1-10]
13	Построение, приветствие. Строевые упражнения, передвижения. Общеразвивающие упражнения проходным способом с движением в колонне по одному в обход. Мужчины. 1.Вольные упражнения - 2.Оп.прыжок – 4.Конь с ручками Женщины. 1. Акробатика- 2. Брусья р/в –		2	Составить комплекс общеразвивающие упражнения со скакалкой.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]

9	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Требование к гимнастическому оборудованию	2							[1-10]
14	Построение приветствие. Строевые упражнения, передвижения. Общеразвивающие упражнения проходным способом с движением в шеренгах через зал Мужчины. 1.Акробатика- 2.Перекладина- 3.Брусья – Женщины. 1. Оп. прыжок – 2. Брусья р/в – 3. Бревно –		2	Совершенствования упражнений на кольцах соскоки из размахивания в висе, соскок из виса силой вис согнувшись – мах назад – махом вперед соскок.	2	Страховка. Контроль за техникой выполнения.			[1-10]
15-16	Построение, приветствие. Строевые упражнения, передвижения. Общеразвивающие упражнения проходным способом с движением в шеренгах через зал Мужчины. 1Оп.прыжок – 2.Конь с ручками – Женщины. 1. Акробатика- 3. Бревно –		4	Составить комплексы О.Р.У. Технические средства используемые для занятий по гимнастике в школе.	2				[1-10]
17	Построение. Бег. Перестроения по точкам зала. Общеразвивающие упражнения. На гимнастической скамейке. Мужчины. 1.Акробатика- 2.Перекладина- 3.Брусья- Женщины. 1. Оп. прыжок –. 2. Брусья р/в -		2	Основы техники гимнастических упражнений /отталкивание и приземление/.	3				[1-10]

18	Построение Ходьба, бег, ходьба. Перестроение в колонну по 2, 3, 4. Вольные упр. С шестами для гимнастических выступлений. <i>Мужчины.</i> 1.Опорный прыжок- прыжок 3.Конь с ручками- <i>Женщины.</i> 1. Акробатика-. 2. Брусья р/в – 3. Бревно-		2	Совершенствования упражнений на гимнастических снарядах изучаемых на занятиях. Развитие двигательных способностей гибкости, специальной силой.	2				[1-10]
	<i>Текущая работа</i>							20	
	<i>Вторая рубежная аттестация</i>							30	
	<i>Итого</i>	18	36		27			100	

5.6. Содержание лекционных занятий.

Тема №1: Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Виды гимнастики

Цель – ознакомить студентов с особенностями гимнастики как спортивно-педагогическая дисциплина

План:

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики.
3. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.

Литература:

1. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина, М. Л. (5-е изд., стер.) М.: Академия 2008 -448 с.

2. Баршай В. М., Курьсь В. М., Павлов И. Б. Гимнастика. Учебник. 2009 Феникс

Дополнительная (Б)

3. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие. Рекомендовано УМО 2008 Физическая культура

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512с.

Тема №2: Исторический обзор развития гимнастики

Цель – научить студентов правилам написания гимнастической терминологии гимнастических упражнений

План:

1. Закономерности развития гимнастики.
2. Гимнастика у древних народов.
3. Гимнастика в Средневековье.
4. Гимнастика в эпоху Возрождения.
5. Гимнастика в новое время.
6. Развитие гимнастики в России после 1917г.
4. Возможности и пути дальнейшего развития гимнастики.

Литература:

1. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина, М. Л. (5-е изд., стер.) М.: Академия 2008 -448 с.

2. Баршай В. М., Курьсь В. М., Павлов И. Б. Гимнастика. Учебник. 2009 Феникс

Дополнительная (Б)

3. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие. Рекомендовано УМО 2008 Физическая культура

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512с.

Тема №2: Гимнастическая терминология.

Цель – научить студентов правилам написания гимнастической терминологии гимнастических упражнений

План:

1. Характеристика гимнастической терминологии.
2. Правила гимнастической терминологии.
3. Записи гимнастических упражнений.

Литература:

1. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина, М. Л. (5-е изд., стер.) М.: Академия 2008 -448 с.

1. Баршай В. М., Курьсь В. М., Павлов И. Б. Гимнастика. Учебник. 2009 Феникс

Дополнительная (Б)

2. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие. Рекомендовано УМО 2008 Физическая культура
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512с.

Тема №3: Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям

Цель – ознакомить студентов с техникой обучения гимнастическим упражнениям

План:

1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
2. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов
3. Обучения гимнастическим упражнениям.
4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям.
5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Литература

1. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина, М. Л. (5-е изд., стер.) М.: Академия 2008 -448 с.
2. Баршай В. М., Курьсь В. М., Павлов И. Б. Гимнастика. Учебник. 2009 Феникс

Дополнительная (Б)

3. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие. Рекомендовано УМО 2008 Физическая культура
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512с.

Тема №4: Организация и содержание занятий гимнастикой в общеобразовательной школе

Цель – сформировать у студентов представление об методике проведения урока гимнастики в школе

План:

1. Урок гимнастики в школе.
2. Особенности методики проведения урока гимнастики в школе.
3. Массовые гимнастические выступления.

Литература

Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина, М. Л. (5-е изд., стер.) М.: Академия 2008 -448 с.

1. Баршай В. М., Курьсь В. М., Павлов И. Б. Гимнастика. Учебник. 2009 Феникс

Дополнительная (Б)

2. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие. Рекомендовано УМО 2008 Физическая культура
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512с.

Тема №5: Основы спортивной тренировки гимнастов

Цель – ознакомить с студентов с особенностями спортивной тренировки гимнастов.

План:

1. Учет результатов учебной тренировочной работы.
2. Перспективное и годовое планирование.
3. Оперативное планирование.

Литература

1. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина, М. Л. (5-е изд., стер.) М.: Академия 2008 -448 с.

2. Баршай В. М., Курьсь В. М., Павлов И. Б. Гимнастика. Учебник. 2009 Феникс

Дополнительная (Б)

3. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие. Рекомендовано УМО 2008 Физическая культура

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512с.

Тема №6: Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Требование к гимнастическому оборудованию

Цель – ознакомить с студентами с причинами травматизма с требованиями страховки по гимнастике.

.

План:

1. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.(способы их предупреждения)

2. Требования к местам проведения занятий по гимнастике.

3. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

Литература

1. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина, М. Л. (5-е изд., стер.) М.: Академия 2008 -448 с.

2. Баршай В. М., Курьсь В. М., Павлов И. Б. Гимнастика. Учебник. 2009 Феникс

Дополнительная (Б)

3. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие. Рекомендовано УМО 2008 Физическая культура

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512с.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Профиль подготовки «Физическая культура» реализация данной программы предусматривает использование таких форм проведения учебных занятий как лекции и практические занятия, а также самостоятельная работа с наглядными и справочными материалами. Для контроля усвоения студентами разделов данного курса широко используется анализ технических действий выполняемых студентами.

В ходе реализации видов учебной работы применяются образовательные технологии, направленные на первичное овладение знаниями:

Информационно - развивающие, такие как:

-демонстрация наглядных пособий (технику гимнастических упражнений на снарядах);

-ознакомление с изучаемым упражнением, воссоздание общей картины двигательного действия, его структуры и последовательности от исходного до конечного положения (показ, видео воспроизведение), достаточно полная информация об основных ошибках исполнения

-объяснение материала;

-лекция с использованием мультимедийных средств обучения;

-лекция беседа;

- лекция – информация;

- лекция с заранее запланированными ошибками

-лекция с разбором конкретных ситуаций.

Проблемно-поисковый (организация коллективной работы с группами):

Методика расчлененно-конструктивного упражнения или целостного метода в зависимости от группы трудности разучиваемого гимнастического элемента, а также с использованием подготовительных и подводящих упражнений

- Методика проведения ОРУ различными способами с группой занимающихся;

- Методика выполнения строевых упражнений и строевых движений студентами;

- Анализ индивидуального проведения студентами строевых, ОРУ, упражнений на снарядах, страховки и помощи;

- Методика выполнения студентами упражнений на гимнастических снарядах;
- Методика осуществления страховки и помощи студентами.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

7.1. Самостоятельная работа 171ч

Вопросы и задания для самостоятельной работы	Форма контроля	Учебно-методическое обеспечение
I семестр		
Комплексы ОРУ проводимые раздельным, проходным, поточным способами без предметов. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Маховые, статические упражнения на снарядах. Вскоки, соскоки, передвижения, равновесия.	Контроль показа на практическом занятии.	[1-10]
Комплексы ОРУ в парах, с предметами. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Акробатические прыжки, статические упражнения. Маховые, статические упражнения	Устный опрос	[1-10]
II семестр		
Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование принципов дидактики при обучении упражнениям. Методы. Приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям	Контроль показа на практическом занятии.	[1-10]
III семестр		
Комплексы ОРУ проводимые раздельным, проходным, поточным способами без предметов. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Маховые, статические упражнения на снарядах. Вскоки, соскоки, передвижения, равновесия.	Контроль показа на практическом занятии.	[1-10]
Упражнения в висах и упорах, равновесии, акробатические, опорные прыжки, строевые, общеразвивающие, прикладные предусмотренные	Устный опрос. Письменная проверочная работа	[1-10]
Комплексы ОРУ проводимые раздельным, проходным, поточным способами без предметов. Комплексы ОРУ в парах, с предметами. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Маховые, статические упражнения на снарядах. Вскоки, соскоки, передвижения, равновесия. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Акробатические прыжки, статические упражнения. Маховые, статические упражнения на снарядах.	Контроль показа на практическом занятии.	[1-10]

IV семестр		
Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Задачи гимнастики. Виды гимнастики. Методические особенности гимнастики.	Устный опрос	[1-10]
Требования предъявляемые к гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии. Характеристика гимнастических терминов. Правила сокращающего характера. Правила уточняющего характера. Формы и типы записи упражнений.	Письменная проверочная работа	[1-10]
Урок гимнастики в школе. Виды уроков. Основные задачи урока. Общие требования к уроку. Структура урока. Подготовительная часть урока. Основная часть урока. Заключительная часть урока. Организация учебного труда на уроке. Организация урока и способы управления занимающимися. Тематическое планирование учебного материала.	Устный опрос. Письменная проверочная работа	[1-10]
Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся. Изучение и развитие способностей у гимнастов. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Спортивная тренировка. Этапы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки гимнастов. Путь к высокому спортивному мастерству.	Устный опрос. Письменная проверочная работа	[1-10]
V семестр		
Гимнастические залы. Гимнастические площадки открытого типа. Физкультурные залы и их оборудование. Многокомплексные гимнастические снаряды. Технические средства. Причины травматизма. Требования к местам проведения занятий. Страховка и помощь. Самостраховка. Врачебный контроль и самоконтроль. Виды соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Программа, график соревнований. Судейство обязательных упражнений. Судейство произвольных упражнений.	Устный опрос. Письменная проверочная работа.	[1-10]
Комплексы ОРУ проводимые отдельным, проходным, поточным способами без предметов. Комплексы ОРУ в парах, с предметами. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Маховые, статические упражнения на снарядах. Вскоки, соскоки, передвижения, равновесия. Построения. Перестроения. Строевые приемы. Акробатические прыжки, статические упражнения. Маховые, статические упражнения на снарядах.	Контроль показа на практическом занятии.	[1-10]

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

8.1. Контрольные нормативы для БРС.

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации (мужчины.)

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы	Min кол-во баллов	max кол-во баллов
------------------------	------------------	-------------------	-------------------

Вольные упражнения (комбинация упражнений)	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Конь махи (зачетное упражнение)	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
Перекладина (зачетное упражнение)	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
ИТОГО												30	

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации (женщины.)

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	max кол-во баллов
Вольные упражнения (зачетное упражнение)	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Бревно (зачетное упражнение)	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
О/прыжок – Прыжок «Согнув ноги» h=125	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
ИТОГО												30	

8.2 Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации (мужчины).

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	max кол-во баллов
Вольные упражнения (зачетное упражнение)	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
О/прыжок – Прыжок «Ноги врозь» h=125	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
Брусья (зачетное)	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<		

упражнение)	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	0	10
ИТОГО												30	

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации (женщины).

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	max кол-во баллов
Брусья р/в – (зачетное упражнение)	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
О/прыжок – Прыжок «Ноги врозь» козёл в ширину h=125	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
Вольные упражнения (зачетное упр.)	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
ИТОГО												0	30

На выполнение контрольного норматива дается 2 попытки.

Техника выполнения контрольных нормативов, оценивается согласно официальным правилам.

8.3. Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации (мужчины).

Техника выполнения контрольных нормативов, оценивается согласно официальным правилам. (для студентов 1 ого курса)

Мужчины.

Вольные упражнения.

И.П.О. (в углу ковра лицом к диагонали).

1-2. Равновесие правой (левой) руки в стороны.

3-4. Держать _____ 1.0

5-6. Приставить ногу и кувырок вперед, в упор присев _____ 0.5

7-8 Кувырок в перед в сед _____ 0.5

1-2. Руки через стороны вверх

3-4. Наклон вперед _____ 0.5

5-6. Перекатом назад стойка на лопатках

7-8. Держать _____ 1.0

1-2. Перекатом вперед лечь на спину «мост»

3-4. Держать _____ 1.0

5-6. Поворот налево в упор присев _____ 0.5

7- Выпад левой вперед, руки вниз назад

8- Наклон головы вперед.

1-2. Приставить правую, руки вниз

1-2. Левую вперед, руки в стороны

3-4. 2 шага разбега

5-6. Переворот боком влево (вправо) руки в стороны _____ 0.5

7-8. Шаг левой с поворотом налево (направо)

1-2. Махом одной толчком другой прыжок со сменой ног (ножницы) _____ 0.5

- 3-4. Шагом левой махом правой прыжок с поворотом на 45 в упор присев.
- 5-6. Встать руки в стороны.
- 7-8. Махом одной толчком другой стойка на руках _____ 0.5
- 1-2. Кувырок вперед в упор присев _____ 0.5
- 3-4. Толчком двух ног стойка на голове _____ 0.5
- 5-6. Держать
- 7-8 Упор присев
- 1-2. Падение вперед в упор лежа _____ 0.5
- 3-4. Согнуть руки, поднять правую
- 5-6. Упор лежа
- 7-8. Выпад правой вперед, рука правая в сторону вниз левая в сторону вверх.
- 1-2. Встать на правую с поворотом налево, левую вперед, руки в стороны
- 3-4 2-3 шага разбега
- 5-6. Рондат _____ 1.0
- 7-8. О.С.

Итого _____ **10.06**

Конь – Махи

1. С прыжка круг левой _____ 1.0
2. Перемах левой вперед _____ 0.5
3. Размахивание _____ 1.0
4. Перемах левой назад _____ 1.0
5. Круг правой _____ 0.5
6. Перемах правой вперед _____ 0.5
7. Размахивание _____ 1.0
8. Перемах правой назад _____ 1.0
9. Перемах левой вперед _____ 0.5
10. Перемахом правой соскок с поворотом налево _____ 1.0

Итого _____ **10.06**

Махи ногами выполняются не ниже уровня плеч Кольца.

1. Размахивание в висе _____ 1.0
2. Махом назад выкрут вперед в висе согнувшись _____ 1.0
3. Мах дугой _____ 1.0
4. Размахивание _____ 1.0
5. Махом вперед в вис прогнувшись _____ 2.0
6. Вис согнувшись и выкрутом назад соскок _____ 2.0

Итого _____ **10.06**

Брусья.

1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках _____ 1.0
2. Подъем разгибом _____ 2.5
3. Махом назад стойка на плечах _____ 1.0
4. Кувырок вперед _____ 1.5
5. Махом назад подъем _____ 1.0
6. Махом вперед соскок с равноименным поворотом кругом _____ 1.0

Итого _____ **10.06**

Перегиб / Н.

1. Подъем верхом правой (левой)	2.0
2. Оборот вперед верхом	2.0
3. Перемах левой (правой) с поворотом кругом	1.0
4. Мах назад, махом вперед оборот назад	1.0
5. Соскок дугой	2.0

Итог _____ 10.06

Опорный прыжок.

1. Козел в ширину $n = 135$ см (мостик не ближе 1 м.)

Прыжок «Согнув ноги»	10.0
----------------------	------

2. Конь в длину $n = 125$ см

Прыжок «Ноги врозь» толчком о дальнюю часть	10.0
---	------

Женщины.

Вольные упражнения.

1. Равновесие на левой /правой/	1.5
2. Приставляя ногу полу присед, руки вниз назад и кувырок вперед в группировке в упор присев	1.0
3. Прыжок с поворотом на 360° в упор присев	0.5
4. Перекатом назад лечь на спину, руки вверх «Мост»	1.5
5. Поворот налево /направо/ в упор присев	0.5
6. Два три шага разбега переворот боком «колесо»	1.0
7. Приставить ногу с поворотом на 90° в упор присев.	0.5
8. Перекатом назад стойка на лопатках	1.0
9. Перекатом вперед упор присев без помощи рук	1.0
10. Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх в стороны	0.5

Итог _____ 10.06

Брусья

1. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами	0.5
2. Махом вперед вис присев на левой /правой/	1.0
3. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор	1.0
4. Спад назад в вис лежа на н/жерди	1.5
5. Скрестным перехватом поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону	0.5
6. Угол, левая рука хватом за верхнюю жердь	1.5
7. Соскок углом влево с поворотом направо кругом	2.0

Итог _____ 10.06

Бревно

1. Из стойки продольно, с разбега вскок с перемахом одной ногой в упор верхом продольно	1.0
2. Поворот налево в упор сидя верхом	
3. Угол – упор сзади	1.0
4. Стойка на левой правая назад на носок руки вверх	0.5
5. Руки в стороны – два острых шага с правой ноги	0.5
6. Полуприсед на левой, правая вперед на носок руки перед собой скрестно	
Равновесие на левой ноге	1.0
8. Два прыжка со сменой ног, руки в стороны	1.0
9. Выпад левой, руки вверх	0.5
10. Правую руку дугой вниз с поворотом туловища вправо	

11. И. П.
 12. Соединив ноги, поворот на 180° руки вверх _____ 1.0
 13. Шаги полки, руки в стороны _____ 0.5
 14. 2-3 шага – соскок прогнувшись _____ 1.0

Итого _____ 10..06

Опорный прыжок

Конь в ширину высотой 135см

1. Прыжок «согнув ноги» _____ 10,0
 2. Прыжок «Ноги врозь» _____ 10,0

2. курс

8.4.Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации (мужчины.)

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	max кол-во баллов
Брусья Зачетная комбинация	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Конь махи: Зачетное упражнение	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
В/упражнения Зачетная комбинация	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
ИТОГО												30	

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации (женщины).

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	max кол-во баллов
Брусья р/в Зачетная комбинация	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Бревно Зачетное упражнение	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
В/упражнения Зачетная комбинация	>7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5<	0	10
	0	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8		
ИТОГО												30	

8.5. Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации (мужчины).

Техника выполнения контрольных нормативов, оценивается согласно официальным правилам. (для студентов 2 ого курса)

Мужчины.

Вольные упражнения

И.П. О.С. (В углу ковра лицом наружу).

1-2 Прыжок с поворотом кругом в упор присев

3-4 Равновесие на правой – левой

_____ 1.0

5-6 Держать

7-8 Приставляя ногу, руки в стороны

1-2. 2-3 шага разбега

3-4 два переворота в сторону слитно

_____ 1.5

5-6 приставляя ногу с поворотом на 45°

7-8 падение в упор лежа

1-2 Перемах в правую – левую сторону в упор лежа сзади _____ 1,5

3-4 Сед руки вверх и наклон вперед

5-6 Кувырок назад прогнувшись через плечо, упор лежа _____ 1,5

7-8 Упор присев

1 -2 Толчком двух ног стойка на руках

_____ 1,5

3-4 Кувырок вперед в упор присев

5-6 Темповой подскок («Вальсет»)

_____ 1,0

7-8 Переворот вперед с поворотом кругом

_____ 1,0

Итого _____ 10,06

Конь – махи

1. С прыжка круг левой вправо

_____ 1,0

2. Круг правой

_____ 1,0

3. Перемах правой

_____ 0,5

4. Перемах левой вне

_____ 1,0

5. Обратное скрещение влево

_____ 2,5

6. Перемах правой назад

_____ 0,5

7. Перемах левой в перед

_____ 0,5

8. Перемах правой в перед

_____ 0,5

9. Соскок углом влево – назад

_____ 0,5

Итого _____ 10,06

Брсья

1. Из размахивания в упоре на руках упор согнувшись

подъем разгибом в упор

_____ 2.0

2. Мах назад /выше горизонтали/

_____ 1.0

3. Махом в перед удар ногами по жердям

_____ 1.0

4. Махом назад стойка на плечах

_____ 1.0

5. Кувырок вперед и подъем махом назад

_____ 1.0

6. Махом вперед соскок вправо (влево) с разноименным

поворотом кругом _____ 2.0

Итого _____10,06

Перекладина

1. Подъем разгибом в упор _____ 2,0
2. Перемах правой (левой) вперед в сед верхом _____ 0,5
3. Оборот вперед верхом _____ 2,0
4. Перемах правой (левой) назад _____ 0,5
5. Оборот назад в упоре _____ 2,0
6. Махом вперед соскок дугой _____ 1,0

Итого _____10,06

Женщины.

Вольные упражнения

И.п. О.С. (в углу ковра лицом к диагонали).

1-2. Равновесие на правой (левой) руки вперед в стороны

3-4. Держать _____ 1,0

5-6. Выпрямляясь встать на носки, руки вверх

7-8 Мах левой вперед, руки в стороны

1-2 Два, три шага разбега

3-4 Переворот боком, руки в стороны _____ 1,0

5-6 Приставить ногу с поворотом на 90° в полуприсев, руки вниз назад

7-8 Кувырок вперед в упор присев _____ 0,5

1-2 Прыжок с поворотом на 45°

3-4. Кувырок назад в упор присев _____ 0,5

5-6 Перекатом назад стойка на лопатках

7-8 Держать _____ 0,5

1 -2 Перекат вперед в сед и наклон вперед

3-4 Кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа _____ 1,0

5-6 Переворот назад в полу шпагат, руки в стороны

7-8 Держать _____ 1,0

1-2 Упор лежа

3-4 Упор сидя на пятках, руки вниз назад

5-6 Перекат в сторону лечь на спину

7-8 «Мост» _____ 1,5

1 -2. Держать

3- Поворот кругом в упор присев _____ 0,5

4- Встать на носки, руки в стороны

5-6. Два, три шага

7-8. Рондат _____ 1,

Итого _____10,0

Бревно

1. Вскок в упор присев с косого разбега	_____	1,5
2. Встать на правую, левую назад на носок	_____	0,5
3. Равновесие	_____	1,5
4. «Козлик вперед, назад»	_____	1,0
5. Шагом левой полуприсед руки вперед, кисти опустить вниз	_____	0,5
7. Поворот на 180° острым шагом правой руки вверх	_____ 2,0	
8. То же левой		
9. Два-три шага – соскок	_____	1,0
	Итого _____	10,06

Брусья разной высоты

1. Из размахивания изгибами перемах ноги врозь вис лежа на нижней жерди	_____	1,0
Махом ног вперед вис присев на левой (правой)	_____	0,5
Подъем переворотом в упор на верхней жерди	_____	1,5
Спад назад в вис лежа на нижнюю жердь	_____ 1,0	
Сед углом	_____	1,0
Сгибая ногу встать	_____	1,0
Равновесие	_____	1,0
Соскок прогнувшись толчком одной махом другой	_____ 1,0	
	Итого _____	10,0

8.6. Тесты на 2-ю рубежную аттестацию

Силовые упражнения подразделяются на:

статические перемещения;
 силовые упражнения;
 силовые перемещения;
 статические упражнения.

С какого года стали, проводится чемпионаты мира по гимнастике:

1899;
 1894;
 1896;
 1903;
 1911;

В какой стране зародилась художественная гимнастика:

США;
 Австралия;
 Франция;
 Германия;

Спортивные движения на коне-махи выполняются:

в упорах;
 в висах;
 в смешанных висах;

В каких исходных положениях выполняются упражнения на кольцах:

в висах;

лежа;
в упорах;
в приседах;
в седах.

Учебные комбинации вольных упражнений выполняются на:

64 счета;
32 счета;
40 счетов;
18 счетов.

Установленное размещение занимающихся для совместных действий:

шеренга
колонна
строй
коробка

Упражнение «Колесо» это:

кувырок;
переворот;
сальто;
стойка.

Закрывающий – это учащийся находящийся:

последним в строю;
стоящим на флангах шеренги, колонны;
первым в строю
учащийся,двигающийся в колонне последним.

Что называется интервалом:

расстояние по фронту между занимающимися;
расстояние между занимающимися в шеренге;
расстояние между занимающимися, стоящими в колонну;
расстояние между колоннами;
расстояние между локтями занимающихся в шеренге.

Какой предмет входит в многоборье художественной гимнастике:

булавы;
рондат;
арабское;
маховое;
бланж.

При выполнении поворота налево в движении команда подается под:

правую;
ждать, когда учащийся остановится;
левую;
неважно под какую ногу.

Для перестроения из одной шеренги в три подается команда:

в три шеренги – СТРОЙСЯ!;
в три шеренги – СТАНОВИСЬ!;
в три шеренги шагом – МАРШ!

Какой гимнастический снаряд не относится к мужскому многоборью:

конь с ручками;
кольца;

параллельные брусья;
перекладина
брусья разной высоты

Как называется укороченный гимнастический снаряд для прыжков:

конь;
козел;
бревно;
скамейка;

Как называется действие тренера, которое обеспечивает безопасное выполнение упражнения учащимся:

Само страховка;
подкидка;
страховка;
проводка

Как называется гимнастический снаряд для отталкивания:

лягушка;
трамплин;
мостик;
батут;

Как называется порошок, который наносит гимнаст на ладони:

тальк;
мел;
пудра;
магнезия;

В каком построении нет дистанции:

в колонне;
в шеренге;
в трех шеренгах;
в пяти колоннах.

Гигиеническая гимнастика является средством:

Физического воспитания.
Укрепления и сохранения здоровья.
Снятия утомления и усталости
Отдыха

Прикладные упражнения включают в себя:

бег;
равновесие;
лазание;
бросание и ловля предметов;
ходьба.

Что в переводе с древнегреческого означает слово «гимнос»:

сильный;
ловкий;
обнаженный;
здоровый.

Сколько фаз можно выделить в маховых упражнениях:

две;
три;

четыре;
пять.

Какая аббревиатура у международной федерации гимнастики:

ФИЛА;
ФИФИ;
ФИЖ;
ФИН;

Что означают правая или левая оконечность строя:

фронт;
фланги;
замыкающий;
направляющий;
строй

При выполнении упражнения «колесо» руки ставятся:

одновременно;
поочередно;
не ставятся.

Найдите правильное терминологическое название:



наклон прогнувшись;
присед;
наклон назад;
полуприсед

Поворот в указанную сторону на 90 градусов осуществляется по командам?

НАПРА-ВО!
НАЛЕ-ВО!
КРУГОМ!
Полповорота НАПРА-ВО
полповорота НАЛЕ-ВО

Дайте правильное название элементу в строю - «Колонна» -

расположение занимающихся в затылок друг другу;
строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу;
строй, в котором занимающиеся стоят по росту;
строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.

Назовите исполнительную команду для выполнения действий в передвижение группы или учащегося:

РАВНЯЙСЬ!;
МАРШ!;
СТАНОВИСЬ!;
СТОЙ!;
ВОЛЬНО!

С чего начинается порядок записи ОРУ:

название упражнения;
исходное положение;
порядок выполнения;
конечное положение

Какой вид не входит в женское гимнастическое многоборье:

брусья разной высоты;
гимнастическое бревно;
перекладина;
вольные упражнения;
опорный прыжок.

Что выкладывается под гимнастическими снарядами для обеспечения безопасности:

ковер;
половик;
дорожка;
гимнастические маты;

Какая ширина гимнастического бревна (см).

10;
12;
5;
15

Лазанье по канату в три приема осуществляется с помощью:

только рук;
только ног;
рук и ног.

В какой стране зародилась «сокольская» система гимнастики:

Австрия;
Венгрия.
Чехия
Польша

Назовите создателя первой российской системы физического образования школьников:

Петр I
Суворов
Румянцев
Лесгафт
Кутузов

Какие требования не предъявляются к гимнастической терминологии:

точность;
краткость;
категоричность;
доступность;
четкость;

Упражнения на гимнастическом бревне состоят из:

акробатических упражнений;
упражнений художественной гимнастики;
танцевальных связок;
Все ответы правильны

Как называется фаза прыжка после отталкивания руками или ногами от опоры:

прыжок
сальто
полет
соскок

Выделите на рисунке и.п. «упор присев»:



Терминологическое название «темпового подскока» :

курбет;
рондат;
вальсет;
винт.

Как называется сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом:

замыкающий
фронт
фланг
направляющий

Какой образуется треугольник между головой и руками в стойке на голове:

равнобедренный;
треугольник не образуется;
равносторонний.

Выделите на рисунке и.п. Упор лежа:



Используются ли предметы для проведения общеразвивающих упражнений:

да;
не используются;
нет;
не знаю.

Вращение вокруг перекладины называется:

кувырок;
оборот;
перекат;

Какой хват должен выполнить гимнаст при выполнении оборота вперед в упоре ноги врозь:

сверху;
снизу;
разный;
обратный.

На каком из гимнастических снарядов существуют такие понятия как «вход» и «выход»:

перекладина;
кольца;
параллельные брусья;
конь-махи.

В каком году спортивная гимнастика была включена в олимпийскую программу:

1877;
1896;
1903;

1894;
1899.

Строевые упражнения представляют собой:

упражнения на акробатической дорожке;
совместные или одиночные действия занимающихся в строю;
танцевальные упражнения;
спринтерский бег.

Строевые упражнения классифицируются на следующие группы:

строевые приемы;
построения и перестроения;
передвижения;
размыкания и смыкания;
прикладные упражнения.

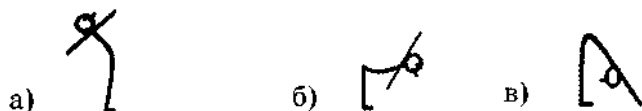
Какая фаза лишняя при выполнении не опорных прыжков:

подготовка к толчку;
толчок;
полет;
приземление
полет после толчка руками.

Разбег в опорных прыжках должен быть:

равномерно останавливающим
равномерным;
ускорением;
равномерно ускоренным.

Выделите на рисунке и.п. «Наклон прогнувшись»:



Основные подготовительные упражнения

для выполнения кувырков и сальто:

фляк;
стойка;
группировка и перекаты;
перевороты.

Что называют строевой стойкой в гимнастике:

основная стойка
стойка ноги врозь
широкая стойка ноги врозь
стойка ноги врозь левой, (правой)

Найдите правильное терминологическое название:



лежа на спине;

упор сидя;

упор лежа сзади

Что называют шириной строя:

длина шеренги;
расстояние между флангами;
расстояние от начала до конца строя;
расстояние от начала до конца колонны.

Какие упражнения не выполняются на параллельных брусьях:

маховые элементы;
статические элементы.
Силовые элементы;
стретчинга

Как называется снаряд с натянутой на раму плетеной подкидной сеткой;

ковёр;
батут;
дорожка;
мостик;

Как называется переход из виса в упор:

опускание;
подъём;
«выход»;

Колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда- это:

оборот
выкрут
раскачивание
размахивание
кач

Из виса, каким хватом выполняются подъем силой на кольцах:

с глубокого;
обратного;
разного;
сверху;
снизу.

Вольные упражнения входят:

в мужское гимнастическое многоборье;
в женское гимнастическое многоборье;
в мужское и женское гимнастическое многоборье.

Темповый подскок это:

курбет;
рондат;
вальсет;
винт.

Основное содержание различных форм занятий групп общей физической подготовки составляют:

Шейпинг
Дыхательная гимнастика
Гимнастика для глаз
Разновидности упражнений основной гимнастики

Основная гимнастика – эффективное средство для:

Развития физических качеств.

Решения ряда воспитательных и образовательных задач физического воспитания.
Обогащения двигательного опыта.
Воспитания ориентировки в гимнастическом зале.

Гигиеническая гимнастика способствует:

Приобщение занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и ЗОЖ.
Соблюдению гигиенических правил и режима дня.
Наращиванию мышечной массы тела.
Достижению высших спортивных результатов.

Занятия гигиенической гимнастикой в настоящее время широко пропагандируется через:

Печать, радио, телевидение;
Университеты физической культуры;
Местные городские, спортивные, молодежные организации;
Объединения Ветеранов ВОВ, труда в их семейном общении.

В содержание гигиенической гимнастики входят доступные комплексы ОРУ, оказывающие разностороннее воздействие на организм занимающихся и решающие задачи физического воспитания:

Оздоровительно-гигиенические.
Лечебно-профилактические.
Формирования правильной осанки
Военно-прикладной физической подготовки

Расположение и последовательность выполнения упражнений в комплексе гигиенической гимнастики рекомендуется следующее:

Ходьба, легкий бег, 1-2 упражнения общего воздействия, упражнения для мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног; 2-3 упражнения силового характера; прыжки, энергичная ходьба с постоянным замедлением темпа, 1-2 дыхательных упражнения, упражнения для ощущения правильной осанки.
Прыжки на месте и с сопровождением: энергичная ходьба с замедлением темпа;
упражнения силового характера; дыхательные упражнения.
Бег с ускорениями по пересеченной местности, упражнения на ощущение правильной осанки; упражнения для мышц плечевого пояса.
Ходьба, упражнениями на ощущение правильной осанки, упражнения хатка-йога, гимнастика для глаз.

Как называется гимнастический снаряд для лазанья:

канат;
брусья;
кольца;
бревно;

Как называется приспособление из кожи для защиты ладоней при выполнении упражнений в висе:

накладка;
петля;
перчатки;
рукавицы

В каком построении нет интервалов:

в колоннах;
в шеренгах;
в трех шеренгах;
в пяти колоннах.

Какие мышцы играют главенствующую роль при работе на коне-махи:

брюшного пресса;
спины;
плечевого пояса;

ног.

На какие группы по механическим закономерностям подразделяются упражнения на кольцах:
упражнения начальной подготовки;
силовые упражнения;
подводящие упражнения;
маховые упражнения.

Какой кувырок является подводящим упражнением для обучения соскоку выкрутом назад на кольцах:
кувырок вперед;
кувырок назад;
длинный кувырок вперед;
переворот назад;
кувырок, назад прогнувшись через плечо.

Начинать изучать размахивания на параллельных брусьях следует:
в упоре;
в упоре на руках;
в упоре на предплечьях.

Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции:
выносливости;
скорости;
равновесия

Как называется действие, с которого начинается комбинация на гимнастическом бревне:
вскок;
заскок;
прискок;
доскок.

На сколько групп делятся опорные прыжки в гимнастике:
1;
4;
3;
2;

Сколько фаз в опорных прыжках:
5;
7;
4;
10.

8.7. Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации для 3-ого курса(мужчины)

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	max кол-во баллов
	>6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5<		
Конь махи: Зачетное упражнение												0	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Перекладина /низкая	>6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5<		

Зачетное упражнение	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	10
Кольца	>6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5<	0	10
Зачетное упражнение	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
ИТОГО												30	

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации (женщины)

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы											Min кол-во баллов	max кол-во баллов
Акробатика	>6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5<	0	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Бревно Зачетное упражнение	>6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5<	0	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Брусья р/в учебная комбинация из пройденных элементов	>6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5<	0	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
ИТОГО												30	

8.8. Контрольные нормативы (юноши)

I. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

И.п. – о.с. в углу ковра лицом по диагонали.

1. Дугами наружу руки вверх, смыкая носки, с наклоном головы назад и

2. Дугами внутрь руки в стороны, поднимаясь на носки, голову прямо.

3-4. Три шага разбега и темповой подскок и

5-6. Переворот вперед и _____ 1,5

7. Поднимаясь на носки и отводя одну ногу назад, руки назад и падение прямым телом с дугами руками книзу и далее вперед в упор лежа на согнутых руках с опорой на одну ногу (подъемом) другую ногу назад _____ 0,5

8. Разгибая руки и приставляя ногу, - упор лежа.

II. 1. Сгибая ноги, упор сидя на пятках.

2. Толчком ног согнувшись стойка на голове и руках

3-4. Держать _____ 0,5

5-6. Кувырок вперед в группировке упор присев _____ 0,5

7-8. Толчком двух ног стойка на руках _____ 1,0

III. 1-2. Сгибая руки, кувырок вперед согнувшись в упор сидя _____ 1,0

3. Положение лежа на спине.

4. Поворот кругом в положении лежа на животе.

5. Упор лежа на согнутых руках.

6. Упор лежа.

7. Толчком ног упор присев.

8. Встать в сомкнутую стойку руки в стороны.

IV. 1-2. Три шага разбега и темповой подскок и

3-4. Переворот вперед с поворотом кругом (рондат) и прыжок вверх с поворотом на 45° на (право, лево) в положение «старт пловца» _____ 1,0

5-6. Кувырок вперед и подъем разгибом с головы _____ 1,5

7-8. Мах ногой вперед - кверху и выпад ею руки в стороны.

V. 1-2. Разгибая ногу равновесие на ней.

3-4. Держать _____ 0,5

5-6. Выпрямиться руки вверх вперед поворот на 180°, руки книзу и кверху и, приставляя ногу, руки в стороны.

VI. 1-2. Сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках _____ 1,0

3. Сгибаясь, упор стоя согнувшись.

4. Выпрямляясь, с поворотом на лево, руки вверх, ногу (право, лево) вперед

5-6-7-8. Два переворота в сторону в стойку ноги врозь руки в стороны, поднимая и опуская ногу, и опуская руки, - о.с. _____ 0,5

_____ **Итого 10 баллов**

_____ **Итого 10 баллов**

II. КОЛЬЦА.

1. Из размахивания в висе подъем махом вперед в упоре _____ 2,0

2. Мах назад и махом вперед прогибаясь упор углом-держать _____ 1,0

3. Оборот вперед согнувшись в упор с махом назад _____ 1,5

4. Махом вперед спад назад в вис согнувшись _____ 0,5

5. Мах дугой и махом назад выкрут вперед в вис согнувшись _____ 0,5

6. Махом дугой вис на согнутых руках и махом назад вис _____ 0,5

7. Махом вперед (не сгибаясь) вне прогнувшись _____ 2,0

8. Вис согнувшись и выкрут назад соскок _____ 2,0

_____ **Итого 10 баллов**

III. БРУСЬЯ (средние).

1. Из виса стоя на одной другую назад хватом за концы лицом внутрь с двух шагов разбег вис согнувшись и подъем разгибом в упор и мах назад _____ 2,0

2. Махом вперед сед ноги врозь и перехват вперед в упор на руках лежа ногиврозь _____ 0,5

1. Перемах внутрь и подъем махом вперед в упор _____ 1,0

2. Махом назад стойка на плечах – держать _____ 2,0

3. Кувырок вперед прогнувшись _____ 1,5

4. Подъем махом назад в упор _____ 1,0

5. Махом вперед темповой сед _____ 0,5

6. Махом назад соскок прогнувшись с разноименным поворотом _____ 1,5

_____ **Итого 10 баллов**

III. БРУСЬЯ

1. Из упора, махом вперед, упор согнувшись на руках.

2,06

2. Подем разгибом

2,56

3. Махом вперед темповой сед (ноги врозь)

1,06

4. Махом назад стойка на плечах (держать)

2,56

5. Кувырок вперед в сед ноги врозь

1,06

5. Махом назад соском прогнувшись с одноименным поворот

2,06

_____ 106

IV. ПЕРЕКЛАДИНА (высокая).

1. Из размахиваний в висе разным хватом махом вперед поворот плечом назад	2,0
2. Махом вперед подъем разгибом в упор	1,5
3. Спад назад в вис согнувшись и с перемахом правой подъем в упор верхом правой	2,5
4. Перемах левой в упор сзади	0,5
5. Спад назад в вис согнувшись сзади и подъем вперед в упор сзади	2,0
6. Перехват левой в хват снизу и поворот налево в упор	0,5
7. Мах дугой и махом назад соскок прогнувшись с поворотом кругом	1,0

106

V. К/МАХИ

1. С прыжка круг правой	2,06
2. Перемах правой вперед, перемах левой/левой вне	1,56
3. Перемах правой назад и обратное скрещение	2,56
4. Перемах правой назад	0,56
5. Перемах левой вперед	0,56
6. Перемахом правой соскок углом	3,06

106

VI. ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ.

1. Прыжок ноги врозь назад через козла в длину.
2. Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть.

Окончательная оценка – среднее арифметическое из оценок за 1-й и 2-й прыжок.

Контрольные нормативы (девушки)

Брусья р/в - учебная комбинация из пройденных элементов.

1. Из размахивания изгибами в висе на верхней жерди, перемах согнув ноги в вис погнувшись с опорой о нижнюю жердь	1,0
2. Подъем переворот в упор на верхнюю жердь.	1,0
3. Спад назад в вис прогнувшись на н/жердь	0,5
4. Перехват правой за нижнюю жердь, в хват снизу, перемахом левой ногой назад в сед верхом	0,5
5. Оборот вперед верхом.	2,0
5. Перемах в сед на бедро с поворотом руку в сторону.	1,0
6. Сед углом с опорой левой рукой.	1,0
7. Встать на н/жердь, равновесие на правой ноге	1,0
8. Соскок махом правой, толчком левой	2,0

106

Бревно.

1. Вскок - перемахом прямой ногой в упор ноги врозь правой.	1,0
2. Упор сидя поперек ноги врозь.	0,5
3. Упор лежа, правая нога согнута назад, левая прямая верх назад.	0,5
4. Упор сид поперек ноги врозь.	0,5
5. Согнув ноги назад, встать.	0,5
6. Шаги полки с правой и левой ноги.	1,0
7. Шаг правой поворот на левой, правую согнув вперед, руки вверх.	1,0
8. Вальсовые шаги с правой ноги, руки волнами в сторону.	1,0
9. Сед на левой ноге правая прямая в сторону поворот на 180°	1,0
10. Шагом правой вперед равновесие, "ласточка", руки в стороны.	1,0

11-12. Два прыжка со сменой ног.	1,0
13. Соскок прогнувшись.	1,0
	<hr/> 106

Акробатика.

1. Равновесие на правой (левой)	1,0
1. Полет кувырок вперед, в упор присев.	1,0
2. Перекатом назад стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев	1,0
3. Мост держать, поворотом через правое (левое) плечо в упор присев.	1,0
6. Шпагат на правую (левую) ногу.	1,0
7. Кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа.	2,0
8. И.П. - ос	
9. Переворот вперед с поворотом кругом (Рондат).	3,0

Опорный прыжок.

1. Конь в ширину. Прыжок, ноги врозь.
2. Прыжок согнув ноги.

106

8.9 Экзаменационные вопросы итоговой аттестации.

1. Место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Основные средства гимнастики.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Характеристика терминологии, и её значение. Гимнастическая терминология.
5. Развитие видов гимнастики со спортивной направленностью.
6. Подъёмы, выполняемые переворотом – техника и методика обучения одного элемента из этой группы.
7. Правила и формы записи упражнений. Запись упражнений на снарядах.
8. Строевые упражнения. Строевые приёмы. Построения и перестроения.
9. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах.
10. Значение гимнастики в физическом воспитании молодёжи.
11. Организация отбора и комплектовании групп начальной подготовки ДЮСШ.
12. Методика проведения общеразвивающих упражнений. Способы обучения ОРУ.
13. История гимнастики. Зарождение и эволюция гимнастики.
14. Методы и методические приёмы обучения гимнастическим упражнениям.
15. Цели и задачи обучения в гимнастике. Характеристика гимнастики упражнений.
16. Характеристика соревнований и их организация.
17. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
18. Положение о соревнованиях и программа соревнований.
19. Места занятий и их оборудование. Гимнастические залы.
20. Методика подбора упражнений производственной гимнастики с учетом основных групп профессий.
21. Характеристика общеразвивающих упражнений. Основные упражнения.
22. Характеристика упражнений на брусьях (техника и методика обучения одного элемента из этой группы).
23. Тенденция развития спортивных видов гимнастики.
24. Формы занятий гимнастикой с учащимися.
25. Основные документы планирования работы по гимнастике в школе.
26. Упражнения на перекладине и их характеристика. (Один из элементов этой группы).
27. Основные положения спортивной ориентации и отбора в гимнастике.
28. Вольные упражнения. Характеристика вольных упражнений (Один из элементов этой группы).
29. Страховка и помощь, как мера предупреждения травматизма. Методика обучения.
30. Правила образования и основные термины упражнений на снарядах. Правила записи упражнений на снарядах.
31. Виды подготовки гимнастов. Техническая, физическая и психологическая подготовка.

32. Методика обучения и техника выполнения акробатических элементов (Один из элементов этой группы).
33. Подготовительная часть урока (задачи, средства, методика проведения).
34. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления дефектов.
35. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
36. Гимнастические снаряды и инвентарь.
37. Характеристика современной системы подготовки гимнастов.
38. Опорные прыжки. Техника выполнения и методика обучения опорным прыжкам.
39. Особенности тренировки гимнасток.
40. Методика судейства соревнований по гимнастике.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина, М. Л. (6-е изд., стер.) М.: Академия 2012 -448 с.
2. Баршай В. М., Курьсь В. М., Павлов И. Б. Гимнастика. Учебник. 20014 Феникс
3. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : [16+] / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
4. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст]: учебник / Под ред. Журавина, М. Л. (6-е изд., стер.) М.: Академия 2012 -448 с.
5. Баршай В. М., Курьсь В. М., Павлов И. Б. Гимнастика. Учебник. 2014 Феникс Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>

б) дополнительная литература:

6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2012. – 512с.
7. Гилязиева, С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2015. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438997>
8. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : [12+] / под ред. Л.А. Савельевой, Р.Н. Терехиной ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта и др. – Москва : Человек, 2014. – 149 с. : схем., табл. – (Библиотечка тренера). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437>
9. Каткова, А.М. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 64 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472910>
10. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие. Рекомендовано УМО 2008 Физическая культура

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им .К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. [Scopus](#) - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17: Компьютерный класс: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся -11шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.

Дворец спорта: гимнастический зал:

Зал гимнастики оснащен гимнастическим ковром с помостом. Перекладины разной высоты, гимнастические кольца, брусья параллельные и разновысокие, бревно гимнастическое, ковер для вольных упражнений, обручи, скакалки, шведская стенка, маты различного формата и вспомогательное оборудование. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом. S=311,7 кв.м..

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

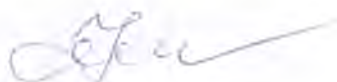
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



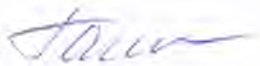
Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев