

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»
(ГБПОУ СО «НТПК №2»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по организации
образовательного процесса

ГБПОУ СО «Нижнетагильский
педагогический колледж № 2»

_____ / Лыжина Н.Г. /

«18» мая 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Гимнастика с методикой преподавания»

основной профессиональной образовательной программы
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 «Физическая культура»** (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014, зарегистрированного Министерством юстиции России, (регистрационный № 34956 от 27.11.2014 г.). Укрупненная группа профессий **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.**

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Бузмаков Олег Игнатьевич, преподаватель, первая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно - цикловой комиссии

(Протокол № 8/15 от 15 мая 2015 г.)

Председатель ПЦК _____ /Перезолов А.Е /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

__ ОП 08. Спортивные игры с методикой преподавания __
название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (профессиональная переподготовка и курсы повышения квалификации) для учителей физической культуры, а также для профессиональной подготовки по очно-заочной, заочной формам и в форме экстерната по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины принадлежит к учебному циклу ОП.08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике;
- выполнять профессионально значимые гимнастические двигательные действия;
- использовать гимнастическую терминологию;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений на занятиях гимнастики;
- обучать технике гимнастических упражнений;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- историю и этапы развития гимнастики;
- терминологию гимнастики;
- технику гимнастики;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по гимнастике в школе;

- методику обучения гимнастике;
- особенности и методику развития физических качеств на занятиях гимнастики;
- основы судейства гимнастики;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий гимнастикой.

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются **компетенции**.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося 255 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
 - самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	110
контрольные работы	34
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
домашняя работа	85
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 курс		
Раздел 1. Гимнастика как основное средство физического воспитания.		70/105	
Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала Предмет и задачи гимнастики. Место гимнастики в системе физического воспитания. Образовательное, педагогическое и спортивное значение гимнастики. Основные средства гимнастики. Характеристика основных групп гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие, вольные, прикладные, прыжки и др.)	2	2
	Самостоятельная работа Ознакомиться с содержанием программы по физической культуре, раздел «Гимнастика».	3	
Тема 1.2. История развития гимнастики.	Содержание учебного материала Гимнастика в древнем мире, а средние века, в новое время. Системы школ гимнастик: немецкая, шведская, французская и сокольская.	2	2
Тема 1.3. Гимнастическая терминология.	Содержание учебного материала Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращений. Термины ОРУ и вольных упражнений.	2	2
	Самостоятельная работа Изучить основные термины и исходные положения.	5	
Тема 1.4. Строевые упражнения.	Практическое занятие Основные понятия о строе. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Передвижения. Фигурные передвижения.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения строевым упражнениям в школе в начальных классах.	2	

	Самостоятельная работа Подобрать подвижные игры для формирования «чувства дистанции» и обучения строевым приёмам.	3	
	Контрольная работа Демонстрация техники строевых упражнений: строевой шаг, повороты на месте и в движении.	2	
Тема 1.5. Общеразвивающие упражнения.	Практическое занятие Правила записи упражнений. Запись ОРУ. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах. Направленность ОРУ. Схема ОРУ.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения общеразвивающим упражнениям в начальных классах.	2	
	Контрольная работа Проведение комплекса ОРУ на месте.	2	
	Контрольная работа Проведение комплекса ОРУ в движении.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс общеразвивающих упражнений.	3	
Тема 1.6. Травматизм на уроках по гимнастики.	Практическое занятие Причины травматизма. Характеристика травм. Виды травм. Меры по предупреждению травм. Страховка и помощь.	2	2,3
	Самостоятельная работа Составить варианты страховки на гимнастических снарядах при выполнении различных технических элементах.	4	
Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений			
Тема 2.1. Техника и методика обучения	Практическое занятие Техника исполнения гимнастических упражнений. Статические положения. Динамические упражнения. Отталкивание и приземление. Общие правила анализа техники гимнастических	2	2,3

гимнастических упражнений.	упражнений.		
	Практическое занятие Методика обучения простым прыжкам. Методика обучения приземлению.	2	
	Практическое занятие Методика обучения разбегу.	2	
	Практическое занятие Методика обучения наскоку на мостик и отталкиванию руками.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники опорного прыжка вскок в упор соскок прогнувшись. Письменный опрос «Техника опорного прыжка вскок в упор соскок прогнувшись».	2	
Тема 2.2. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям в начальных классах.	Практическое занятие Техника выполнения группировки, переката, стойки на лопатках, кувырка вперёд и назад. Ошибки при выполнении.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения группировке, перекату, стойке на лопатках и кувырку вперёд.	2	
	Практическое занятие Методика обучения кувырку назад. Специально-подготовительные упражнения для развития координации.	2	
	Практическое занятие Методика закрепления и совершенствования кувырку вперёд и назад.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники группировки, переката, стойки на лопатках, кувырка вперёд и назад. Выполнение контрольной комбинации.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения кувырку вперёд и назад.	4	
Тема 2.3. Техника и методика обучения упражнениям в висах в начальных классах.	Практическое занятие Техника выполнения висов. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития силовых способностей.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения висам.	2	
	Контрольная работа	2	

	Демонстрация техники выполнения висов. Выполнение контрольной комбинации.		
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения висам.	4	
Тема 2.4. Техника и методика обучения упражнениям в упорах в начальных классах.	Практическое занятие Техника выполнения упоров. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития силовых способностей.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения упорам.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники выполнения упоров. Выполнение контрольной комбинации.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения упорам.	4	
Тема 2.5. Методика обучения упражнениям в равновесии в начальных классах.	Практическое занятие Техника выполнения различных видов ходьбы на ограниченной опоре. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития равновесия.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения различным видам ходьбы на ограниченной опоре. Специально-подготовительные упражнения для развития равновесия.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники равновесия. Выполнение контрольной комбинации.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения различным видам ходьбы на ограниченной опоре.	2	
Тема 2.6. Формы и организация занятий по гимнастике	Содержание учебного материала Структура урока. Содержание, формы организации и методика проведения занятий. Типы уроков. Цель, средства обучения. Плотность урока. Требования к занимающимся.	2	2,3
	Содержание учебного материала Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике. Подготовка соревнований. Проведение соревнований. Программа соревнований. Положение о соревновании. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников. Продолжительность соревнований.	2	

	<p>Определение победителей. Участники и победители финальных соревнований. Права участников соревнований. Обязанности участников соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований.</p> <p>Контрольная работа Написание положения о соревновании.</p>	2	
Тема 2.7. Методика проведения подготовительной части урока по гимнастике.	<p>Содержание учебного материала Цель, задачи подготовительной части. Структура, содержание, формы, методы, способы организации учащихся. Динамика нагрузки. Особенности подготовительной части на уроках гимнастики.</p>	2	2,3
	<p>Контрольная работа Проведение подготовительной части урока по гимнастике.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа Составить конспект подготовительной части урока по гимнастике. Подготовиться к проведению.</p>	5	
3 курс			
Раздел 3. Теория и методика преподавания гимнастики.		68/102	
Тема 3.1. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь.	<p>Практическое занятие Техника выполнения опорного прыжка. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	2	2
	<p>Практическое занятие Методика обучения опорному прыжку.</p>	2	
	<p>Контрольная работа Демонстрация техники выполнения опорного прыжка ноги врозь.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения опорному прыжку ноги врозь.</p>	2	
Тема 3.2. Методика обучения	<p>Практическое занятие Техника выполнения гимнастического «моста» из положения стоя и стойка на голове.</p>	2	2

акробатическим упражнениям в средних классах.	Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития силовых способностей.		
	Практическое занятие Методика обучения гимнастическому «мосту» и стойке на голове. Специально-подготовительные упражнения для развития силовых способностей и равновесия.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники выполнения гимнастического «моста» и стойки на голове.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения гимнастическому «мосту» и стойке на голове.	2	
Тема 3.3. Методика обучения упражнениям в висах в средних и старших классах.	Практическое занятие Техника выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой. Ошибки при выполнении. Специально-подготовительные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей.	2	
	Практическое занятие Методика обучения подъему переворотом махом одной, толчком другой. Специально-подготовительные упражнения для развития силовых способностей.	4	
	Контрольная работа Демонстрация техники выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой.		
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения подъему переворотом махом одной, толчком другой.		
Тема 3.4. Методика обучения упражнениям в упорах в средних и старших классах.	Практическое занятие Техника выполнения подъемов: махом вперед; махом назад, разгибом из размахивания в упоре на руках.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения подъемам: махом вперед; махом назад, разгибом из размахивания в упоре на руках.		
	Контрольная работа Демонстрация техники выполнения подъемов: махом вперед; махом назад, разгибом из		

	размахивания в упоре на руках.		
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения подъемам: махом вперед; махом назад, разгибом из размахивания в упоре на руках.	2	
Тема 3.5. Методика обучения упражнениям в равновесии в средних и старших классах.	Практическое занятие Техника различных стоек на носках, на одной ноге, повороты прыжком и махом, приседания на одной ноге и на двух ногах. Сочетание упражнений в равновесии с движениями рук, ног, туловища, переходы в положении сидя, лежа. Ошибки при выполнении.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения упражнениям в равновесии. Методика развития координационных способностей и равновесия.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники поворотов махом и прыжком. Выполнение контрольной комбинации.	2	
Тема 3.6. Обучение, анализ техники, корректировка, двигательных действий, выполняемых на снарядах гимнастического многоборья.	Практическое занятие Перекладина (высокая). Подъемы: правой (левой) и разгибом после спада назад из упора и из размахивания в висе. Мах дугой: мах дугой с поворотом кругом. Повороты: махом вперед плечом назад. Соскоки: махом назад с поворотом кругом. Упражнения классифицированной программы 3-го разряда.	2	2,3
	Практическое занятие Брусья параллельные. Подъемы: махом назад после кувырка вперед из стойки на плечах; разгибом из вися согнувшись на концах. Стойки: на плечах после подъемов махом вперед и разгибом. Соскоки: переворотом боком из стойки на плечах: переворотом, вперед на согнутых руках на концах; махом назад с поворотом кругом; махом назад с поворотом кругом; боком с поворотом. Упражнения классификационной программы 3-го разряда.	2	
	Практическое занятие Брусья разной высоты. Опускания: из упора лежа на верхней жерди хватом за нижнюю опускание вперед с перемахом сгибая ноги в упор на нижнюю. Соскоки: углом назад из седа на бедре; прогнувшись из упора лежа на верхней жерди хватом одной за нижнюю. Упражнения классификационной программы 3-го разряда.	2	

	<p>Практическое занятие Бревно. Вскоки: разноименным перемахом в упор ноги врозь правой(левой); в упор присев. Упоры: лежа согнувшись с касанием носками бревна на головой. Повороты: кругом на одной ноге махом другой назад; в приседе на двух. Прыжки: со сменой ног на месте; со сменой ног махом вперед; «шагом» в равновесии. Соскоки: прогнувшись толчком одной и махом другой движением в стойку на руках. Упражнения классификационной программы 3-го разряда.</p>	2	
Тема 3.7. Методика обучения прикладным упражнениям.	<p>Практическое занятие Лазание: в смешанном виде и упоре; на гимнастической стенке; по канату и шесту. Лазание в два и три прима.</p>	2	2,3
	<p>Практическое занятие Переползание: на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по-пластунски, переползание с партнером, с грузом. Чередование способов. Переноска груза: переноска гимнастических снарядов, 2-3 набивных мячей. Переноска одного двумя, одного одним различными способами.</p>	2	
	<p>Контрольная работа Демонстрация техники лазания по канату в два и три приёма.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения и совершенствования лазанию по канату в три прёма.</p>	2	
Тема 3.8. Особенности и методика развития физических качеств на занятиях гимнастикой.	<p>Содержание учебного материала Методы развития физических качеств. Развитие физических качеств в структуре урока по гимнастике. Связь развития физических качеств и обучения технике гимнастических упражнений. Формы, методы и способы организации учащихся при выполнении комплексов упражнений.</p>	2	2,3
	<p>Контрольная работа Проведение фрагмента урока по гимнастике с направленностью на развитие физических качеств.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа Планирование урока по гимнастике.</p>	4	
Тема 3.9. Техника и	<p>Практическое занятие</p>	2	2,3

методика обучения элементам на коне с ручками.	Перемахи: двумя с прыжка и упора сзади; тоже из упора спереди; из упора сзади разноименные перемахи с поворотом кругом. Скрещение: два прямых скрещения; обратное скрещение из упора ноги врозь правой (левой). Соскоки: из упора кругом правой соскок с поворотом на 90 ⁰ направо левым боком к снаряду. Упражнения классификационной программы 3-го разряда.		
	Практическое занятие Методика начального обучения элементам на коне с ручками. Методика развития статической и динамической силы.	2	
	Практическое занятие Методика закрепления и совершенствования элементов на коне с ручками. Методика развития координационных способностей.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники выполнения упражнений на коне с ручками. Выполнение контрольной комбинации.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения и совершенствования элементам на коне с ручками.	2	
Тема 3.10. Техника и методика обучения вольным упражнениям.	Практическое занятие Вольные упражнения. Сочетание движений, равновесий, танцевальных шагов и акробатических упражнений программного материала первого, второго и третьего годов обучения на 24 счета. Вольные упражнения 3 разряда единой классификационной программы. Составление вольных упражнений на 16 счетов по заданию (без предметов и с предметами).	2	2,3
	Практическое занятие Методика начального обучения вольным упражнениям.	2	
	Практическое занятие Методика закрепления и совершенствования вольных упражнений. Методика развития координационных способностей.	2	
	Контрольная работа Письменный опрос по теме «Техника и методика обучения вольным упражнениям».	2	
	Самостоятельная работа	2	

	Составить комплекс упражнений для обучения и совершенствования вольным упражнениям.		
Тема 3.11. Техника и методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты.	Практическое занятие Брусья разной высоты. Подъемы: разгибом в упор на верхнюю жердь из виса присев опорой одной о нижнюю; переворотом махом одной и толчком другой из виса стоя. Спады: из виса лежа на правой левой на нижней жерди с перехватом за нижнюю и вис на правой левой. Круги: одной ногой с поворотом на 270 ⁰ в сед на бедре на нижней жерди из виса лежа. Соскоки: махом назад из упора стоя на одной. Техника и ошибки при выполнении упражнений на брусьях разной высоты.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения упражнениям на разновысоких брусьях.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения и совершенствования упражнениям на разновысоких брусьях.	2	
Тема 3.12. Техника и методика обучения упражнениям на гимнастическом бревне.	Практическое занятие Бревно. Вскоки: в упор присев на две и одну ногу. Седы: сед углом; полушпагат. Повороты: кругом на одной ноге махом другой вперед.	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения и совершенствования упражнениям на гимнастическом бревне.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники контрольной комбинации на гимнастическом бревне.	2	
	Практическое занятие Техника танцевальных шагов: шаг польки, шаг вальса. Прыжки: прыжок «шагом». Соскоки: прогнувшись из упора стоя на коленях.	2	
	Практическое занятие Методика обучения и совершенствования танцевальным шагам, прыжкам и соскокам.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники контрольных комбинаций из ранее изученных элементов.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений для обучения и совершенствования упражнениям на	2	

	гимнастическом бревне.		
Тема 3.13. Оценивание учащихся на уроках гимнастики.	Содержание материала Принципы оценивания. Формы оценивания. Организация оценивания на уроке. Критерии оценивания. Двигательные тесты и контрольные упражнения. Оценка двигательных умений, навыков, качеств.	2	2,3
	Самостоятельная работа Представить методику оценивания двигательных умений и навыков.	4	
Тема 3.14. Методика проведения урока по гимнастике.	Содержание учебного материала Урок как основная форма. Типы уроков. Требования к уроку. Структура, содержание, особенности урока по гимнастике. Формы, методы организации.	2	2,3
	Контрольная работа Проведение фрагмента урока по гимнастике.	2	
	Самостоятельная работа Планирование урока по гимнастике.	4	
4 курс			
Раздел 4. Методика проведения занятий по гимнастике по общеобразовательным программам.		32/48	
Тема 4.1. Планирование уроков по гимнастике.	Содержание учебного материала Этапы планирования и основные документы. Структура поурочного тематического плана. Последовательность решения задач.	2	2,3
	Самостоятельная работа Планирование уроков по гимнастике на учебную четверть.	4	
Тема 4.2. Методика проведения урока по гимнастике на ступени НОО.	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 3 классе. Выполнение контрольного упражнения «На параллельных брусьях».	2	2,3
	Практическое занятие	2	

	Проведение урока по гимнастике в 4 классе. Выполнение контрольного упражнения «На низкой перекладине».		
	Самостоятельная работа Планирование урока по гимнастике для учащихся 3-4 классов. Выполнение контрольного упражнения «На гимнастическом бревне».	2	
Тема 4.3. Методика проведения урока по гимнастике на ступени ООО.	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 5-6 классах. Выполнение контрольного упражнения «Акробатика».	2	2,3
	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 7-8 классах. Выполнение контрольного упражнения «Лазанье по канату».	2	
	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 9 классе.	2	
	Самостоятельная работа Планирование урока по гимнастике для учащихся 5-9 классов.	2	
Тема 4.4. Методика проведения урока по гимнастике на ступени СОО.	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 10 классе.	2	2,3
	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 11 классе.	2	
	Самостоятельная работа Планирование урока по гимнастике для учащихся 10-11 классов.	2	
Тема 4.5. Методика проведения урока по гимнастике на ступени ООО.	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 5-6 классах. Выполнение контрольного упражнения «На высокой перекладине».	2	2,3
	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 7-8 классах. Выполнение контрольного упражнения «Опорный прыжок ноги врозь через коня в ширину».	2	
	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 9 классе. Выполнение контрольного упражнения «Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину».	2	

	Самостоятельная работа Планирование урока по гимнастике для учащихся 5-9 классов.	2	
Тема 4.6. Методика проведения урока по гимнастике на ступени СОО.	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 10 классе. Выполнение контрольного упражнения «Акробатика».	2	2,3
	Практическое занятие Проведение урока по гимнастике в 11 классе. Выполнение контрольного упражнения «на брусьях разной высоты».	2	
	Самостоятельная работа Планирование урока по гимнастике для учащихся 10-11 классов.	2	
Тема 4.7. Методика оценивания учащихся на уроках гимнастики.	Практическое занятие Организация и методика оценивания двигательной подготовленности учащихся на уроках гимнастики.	2	2,3
	Практическое занятие Организация и методика оценивания двигательной подготовленности учащихся на уроках гимнастики.	2	
Тема 4.8. Анализ урока по гимнастике.	Практическое занятие Организация непосредственного внутреннего наблюдения за ходом урока по гимнастике. Выявление проблем методического характера. Экспресс-анализ урока по гимнастике.	2	2,3
	Самостоятельная работа Выполнить педагогический анализ урока по гимнастике.	2	
Всего часов		170/255	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»; спортивный зал для гимнастики.

Оборудование учебного кабинета:

- стол преподавателя;
- стул офисный поворотный;
- ученические столы;
- ученические стулья;
- доска классная 3-х секционная;
- шкаф книжный 2-х секционный;
- учебная, методическая, справочная литература, раздаточный материал, методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов, материалы для контроля (тесты, электронные тесты, тексты с заданиями и др.).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- интерактивный мультимедийный комплекс (интерактивная доска, мультимедийный проектор);
- магнитно-маркерная доска.

Оборудование спортивного зала для гимнастики:

- перекладина высокая;
- перекладина низкая;
- брусья параллельные;
- брусья разной высоты;
- бревно гимнастическое;
- конь с ручками;
- медицинболы;
- скамейки гимнастические;
- стенки гимнастические;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки;
- гимнастические скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2012.
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. / [Текст]: учебно-методическое пособие/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М: Академия, 2014.
3. Терехина Р.Н., Крючек Е.С. , Люйк Л.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика./ [Текст]: учебно-методическое пособие/ Р.Н. Терехина, Е.С. Л.В. Люйк. – М.: Академия, 2013.

Дополнительные источники:

1. Анализ проведения урока физкультуры / Авт. сот. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 92 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.

Интернет-ресурсы

1. Журнал «Физкультура и спорт». <http://www.fismag.ru>
2. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». <http://www.teoriya.ru>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола. Раздел методическая литература. <http://www.volley.ru>
4. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. <http://lib.sportedu.ru>
5. Физкультура: образовательный проект по физической культуре. <http://fizkult-ura.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
планировать, проводить и анализировать занятия по гимнастике	наблюдение, экспертная оценка планов занятий
выполнять профессионально значимые гимнастические элементы и двигательные действия	наблюдение, двигательные тесты, контрольные упражнения
использовать терминологию гимнастики	наблюдение, экспертная оценка планов занятий
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений на занятиях гимнастики	наблюдение
обучать технике гимнастических упражнений	наблюдение
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт инвентаря	наблюдение

использовать оборудование и инвентарь для занятий гимнастики в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	наблюдение
Знать	
историю и этапы развития гимнастики	письменный опрос, тестирование
терминологию гимнастики	письменный опрос, тестирование, наблюдение
технику гимнастических упражнений	опрос, тестирование, наблюдение
содержание, формы организации и методику проведения занятий по гимнастике в школе	экспертная оценка планов занятий
методику обучения гимнастическим упражнениям	письменный опрос, тестирование, наблюдение
особенности и методику развития физических качеств на занятиях гимнастики	письменный опрос, тестирование, наблюдение
основы судейства гимнастики	наблюдение
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой, особенности их эксплуатации	наблюдение
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий гимнастикой	письменный опрос, тестирование, наблюдение

Контрольные упражнения по гимнастике

Зачётные комбинации для студентов I курса

АКРОБАТИКА

1. И. п. – о. с. Упор присев – кувырок вперёд в упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках (держать) – перекаат вперёд в упор присев – кувырок назад в упор присев – о. с.
2. И. п. – о. с. Упор присев – кувырок вперёд в упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках (держать) – перекаат вперёд в сед с наклоном вперёд – кувырок назад в упор присев – о. с.
3. Кувырок вперёд и прыжок вверх с поворотом кругом – кувырок назад и перекаатом назад стойка на лопатках (держать) – четыре встречных движения ногами в стойке – перекаатом вперёд упор присев и прыжок вверх прогнувшись.
4. Кувырок назад и прыжок вверх с поворотом кругом – кувырок вперёд и лечь на спину – «мост» (держать) – лечь на спину и стойка на лопатках (держать) – дважды

опустить ноги до касания за головой – перекатом вперёд в упор присев и прыжок вверх прогнувшись с одновременным хлопком рук над головой.

5. И. п. – упор присев. Кувырок вперёд – кувырок вперёд в положение лёжа на спине, руки вверх – «мост» (обозначить) – опуститься, сед ноги вместе – поворот на 180° в упор лёжа – толчком ног упор присев и прыжок прогнувшись.

6. Два кувырка вперёд – перекаат в стойку на лопатках (держать) – перекаат вперёд в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад и о. с.

7. Два кувырка вперёд и, выпрямляясь, руки вверх – опуститься в «мост» – лечь и стойка на лопатках – перекаат вперёд в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь.

БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ

1. Упор на предплечьях
2. Упор
3. Упор на руках
4. Упор углом
5. Сед ноги врозь
6. Сед на правом бедре
7. Сед на левом бедре
8. Вис
9. Вис на согнутых руках
10. Вис на запястьях
11. Вис углом
12. Вис прогнувшись
13. Вис согнувшись

Наскок в упор (встать лицом к брусьям, согнутыми в локтях руками обхватить концы жердей, слегка сгибая колени, толчок двумя вперёд-вверх) – ходьба на руках (поочередно переставляя руки вперёд, передвижение к центру брусьев) – размахивание в упоре – ходьба на руках (поочередно переставляя руки вперёд, передвижение к концу брусьев) – размахивание в упоре – соскок вперёд, руки вперёд – в стороны.

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев – 3,0 балла.
2. Махом ногами вперед сед ноги врозь – 2,0 балла.
3. Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону – 2,0 балла.
4. Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям – 3,0 балла.

НИЗКАЯ ПЕРЕКЛАДИНА

1. Вис на согнутых руках
2. Вис углом
3. Вис прогнувшись
4. Вис согнувшись
5. Вис стоя
6. Вис присев
7. Вис лёжа

8. Вис стоя сзади
9. Вис лёжа сзади
10. Вис на левой (правой) ноге (вис завесом)

1. Из вися стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись – 1,0 балла.
2. Вис прогнувшись – 2,0 балла.
3. Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев – 0,5 балла.
4. Вис стоя и прыжком в упор – 0,5 балла.
5. Перемах правой в упор ноги врозь – 3,0 балла.
6. Соскок перемахом левой с поворотом направо – 3,0 балла.

1. Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) – 1,5 балла.
3. Перемах левой в упор сзади – 1,5 балла.
4. Поворот налево кругом в упор – 2,0 балла.
5. Махом назад соскок – 2,0 балла.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Вскок в упор соскок прогнувшись.
2. Ноги врозь через козла в ширину.

Зачётные комбинации для студентов II курса

АКРОБАТИКА

1. Кувырок вперёд – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев – стойка на голове и руках – опускание в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.
2. Кувырок назад в полушпагат (держать) – наклоном вперёд перекат в сторону на спину и стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд кувырок вперёд и прыжок вверх прогнувшись.

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь – 3,0 балла.
2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – 1,0 балл.
3. Упор присев и стойка на голове толчком двумя – 3,0 балла.
4. Опускание в упор присев и кувырок вперед – 1,0 балл.
5. Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для юношей

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед – 3,0 балла.
2. Силой стойка на голове – 3,5 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках – 3,5 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для девушек

1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс – 1,5 балла.
2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны – 3,0 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла.

4. Кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла.
5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны – 2,0 балла.

БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ

1. На концах жердей прыжком в упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом – 2,0 балла.
2. Упор согнув ноги и сед ноги врозь – 2,0 балла.
3. Опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях – 2,0 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад – 2,0 балла.
5. Мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев – 2,0 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. На середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь – 1,5 балла.
2. Перемах внутрь и мах назад – 1,5 балла.
3. Мах вперед – 1,5 балла.
4. Махом назад развести ноги над жердями – 2,0 балла.
5. Сводя ноги, мах вперед – 1,5 балла.
6. Соскок махом назад прогнувшись влево – 2,0 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях – 1,0 балла.
2. Подъем махом назад в сед ноги врозь – 2,5 балла.
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад – 1,0 балла.
5. Мах вперед – 1,0 балла.
6. Соскок махом назад прогнувшись вправо (влево) – 2,0 балла.

НИЗКАЯ ПЕРЕКЛАДИНА

1. Из вися стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 балла.
3. Поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор – 2,0 балла.
4. Опускание вперед через вис углом – 2,0 балла.
5. Разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о. с. – 1,5 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из вися стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь верхом – 0,5 балла.
3. Спад назад и подъем на правой с завесом в упор ноги врозь правой вне – 3,0 балла.
4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперед в упор сзади – 1,0 балла.
5. Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) – 0,5 балла.
6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны – 1,0 балла.
7. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с. – 1,0 балла.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Прыжок согнув ноги. Конь в ширину.

Прыжок ноги врозь. Конь в ширину.

РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

Комбинация для контрольного занятия

1. Из вися на в/ж вис согнув ноги – 1,0 балла.
2. Вис присев на н/ж – 1,0 балла.
3. Толчком ног вис лежа ноги врозь правой – 2,5 балла.
4. Перемах левой в вис лежа на н/ж – 2,0 балла.
5. Перехватом рук упор сзади – 1,5 балла.
6. Махом вперед соскок с поворотом налево – 2,0 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из вися стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж – 1,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь – 1,5 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху) – 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 балла.
5. Махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис – 2,0 балла.
6. Размахивание изгибами и соскок махом назад – 2,5 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из вися стоя на согнутых руках лицо к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж – 3,0 балла.
2. Перемахом правой в упор ноги врозь правой – 1,0 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху) – 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж – 1,0 балла.
5. Поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону – 1,0 балла.
6. Хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусью – 2,0 балла.

ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО

1. Стоя на правой, левая назад, руки в стороны. Передвижение на носках до середины бревна. Остановка. Поворот кругом переступаниями. Стойка на левой, правую вперед. Приставить правую и поворот кругом на носках, руки в стороны. Передвижение до конца бревна и соскок в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия.
2. Стойка на левой, правую назад, руки вверх. 3-4 быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой. Выпрямляясь, поворот кругом в выпад на левой. Приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом. Два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу- вперед. Шаг левой. Опускание на правое колено, упор стоя на правом колене, левую назад. Опуститься в сед на правое бедро, руки в стороны. С опорой руками

спереди соскок с поворотом лицом к бревну.

И.П. – О.С. лицом к снаряду, упор, перемахом одной поворот в сед ноги врозь, руки в стороны, упор, махом назад упор присев, руки в стороны, встать, 2 прыжка со сменой ног, 5-6 шагов на носках, поворот кругом в приседе руки вверх, встать, руки в стороны, шаг мах правой хлопок под ногой, шаг мах левой хлопок под ногой, шаг равновесие руки вперед, соскок, приставляя ногу толчком двумя с поворотом лицом к бревну.

КАНАТ

1. Лазание в три приёма.

Зачётные комбинации для студентов III курса

АКРОБАТИКА

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для девушек

1. Кувырок вперед в сед с наклоном – 1,0 балл.
2. Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны – 2,0 балла.
3. Перекатом назад стойка на лопатках – 1,0 балл.
4. Перекатом вперед лечь и «мост» – 2,0 балла.
5. Поворот в упор присев – 1,5 балла.
6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о. с. – 2,5 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для юношей

1. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком вперед – 2,0 балла.
2. Кувырок вперед в упор присев – 1,0 балл.
3. Силой стойка на голове – 2,5 балла.
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись – 1,5 балла.
5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону – 3,0 балла.

БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ

1. На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек – 1,0 балла.
2. Опуститься в упор на предплечьях и размахивание – 1,0 балла.
3. Подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
4. Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
5. Перемах внутрь и мах назад – 0,5 балла.
6. В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) – 2,5 балла.

1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках и подъем разгибом в сед ноги врозь – 3,0 балла.
2. Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь – 2,0 балла.
3. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) – 2,0 балла. руки, опуститься в упор и мах вперед – 1,0 балла.
4. Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево) – 2,0 балла.

НИЗКАЯ ПЕРЕКЛАДИНА

Комбинация для контрольного занятия

1. Из вися подъем переворотом силой в упор - 3,0 балла.
2. Поворот правой в упор ноги врозь правой (левой) - 1,0 балла.
3. Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой - 3,0 балла.
4. Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад - 1,0 балла.
5. Спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад - 2,0 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из вися подъем силой в упор - 3,0 балла.
2. Перемах в упор ноги врозь правой - 1,0 балла.
3. Перемах левой в упор сзади - 1,0 балла.
4. Перехват левой в хват снизу и поворот кругом в упор - 2,0 балла.
5. Опускание вперед в вис согнувшись и соскок махом назад - 3,0 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из вися подъем силой в упор - 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой - 0,5 балла.
3. Поворот направо кругом с перемахом левой вперед в упор - 1,0 балла.
4. Опускание в вис и подъем переворотом силой в упор - 3,0 балла.
5. Опускание вперед в вис согнувшись и мах назад - 0,5 балла.
6. Мах вперед и соскок махом назад с поворотом на 90° - 2,0 балла.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Прыжок «углом» с прямого разбега. Конь в ширину.

Прыжок «углом» с косого разбега. Конь в ширину.

Прыжок боком с прямого разбега. Конь в ширину.

РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

Комбинация для контрольного занятия

1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж - 2,0 балла.
2. Толчком двумя в вис лежа - 1,0 балла.
3. Перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор - 1,0 балла.
4. Опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж - 2,0 балла.
5. Махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж - 3,0 балла.
6. Соскок махом назад - 1,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

1. Из вися стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж - 2,0 балла.
2. Переворот в упор на н/ж - 2,0 балла.
3. Перемах правой в упор ноги врозь правой - 1,5 балла.
4. Перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж - 2,0 балла.
5. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону - 0,5 балла.
6. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом - 2,0 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж – 2,5 балла.
2. Толчком двух ног подъем в упор на в/ж – 3,5 балла.
3. Спад назад в вис стоя согнувшись с опорой ступнями о н/ж – 1,0 балл.
4. Толчком ног вис углом и вис лежа на н/ж – 1,5 балла.
5. Перехват руками в упор сзади и соскок махом ногами вперед поворотом налево (направо) – 1,5 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из вися стоя лицом к в/ж подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж – 2,5 балла.
2. Перемах левой с перехватом левой за в/ж и поворот направо с перемахом левой в сед на левом бедре снаружи, правую руку в сторону – 1,0 балла.
3. Хватом правой сзади сед углом – 2,0 балла.
4. Сгибая правую ногу, встать и равновесие на ней – 2,0 балла.
5. Хватом правой за н/ж упор присев, левую ногу вперед и соскок, прогнувшись, махом левой назад и толчком правой – 2,5 балла.

1. И.П. Вис стоя подъем переворотом на нижней жерди.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой за верхнюю жердь, поворот в вис лёжа.
4. Толчком в вис присев.
5. Подъем толчком двух в упор на верхней жерди.
6. Опускание вперед в вис присев.
7. Вис лёжа.
8. Сед на правом бедре.
9. Из седа углом сгибая левую встать.
10. Перемах правой назад через верхнюю жердь в равновесие.
11. Из упора присев на левой соскок махом назад.

ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО

1. С места вскок на бревно в упор присев. Медленно вставая, прийти в полуприсед на одной ноге, другая в сторону. Выпрямиться, приставить ногу, выполнить поворот на 90° переступанием. Ходьба с хлопками под согнутой ногой, поворот на носках на 180°. Два прыжка на одной ноге, приставляя ноги, поворот на 90° переступанием и соскок прогнувшись.

И.П. – О.С. лицом к снаряду, упор, перемахом одной поворот в сед ноги врозь, упор сидя углом, руками спереди, махом назад упор присев, руки в стороны, встать, 2 прыжка со сменой ног, бег на носках 5-6 шагов, присед, поворот кругом руки вверх, встать руки в стороны, шаг мах правой хлопок под ногой, шаг мах левой хлопок под ногой, шаг вперед руки вперед, полушпагат, руки в стороны, махом вперед, встать, шаг, равновесие руки вперед, соскок, приставляя ногу толчком двумя, прогнувшись, боком к бревну.

И.П. – О.С. С косого разбега вскок в упор присев, руки в стороны, встать, 2 прыжка со сменой ног, бег на носках 5-6 шагов, присед, поворот кругом руки вверх, встать руки в стороны, шаг мах правой хлопок под ногой, шаг мах левой хлопок под ногой, шаг вперед руки вперед полушагат, руки в стороны, махом вперед встать, шаг равновесие руки вперед, соскок, приставляя ногу толчком двумя прогнувшись боком к бревну.

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком в упор присев, правая в сторону на носок: поворотом налево, полуприсед на левой, правая назад руки в стороны.
2. Опорой спереди, сгибая левую ногу, упор лёжа.
3. Толчком двумя в упор присев, встать.
4. Шагом вперёд равновесие на левой, держать.
5. Приставляя правую, руки в вверх шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой к низу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Поворот махом вперёд на 180° , руки через стороны вниз, на пояс.
8. Присед на правой, левая вперёд.
9. Встать, шаг полки с правой, шаг полки с левой.
10. Поворот на 90° соскок прогнувшись.

КАНАТ

1. Лазание в два приёма.

Зачётные комбинации для студентов IV курса

АКРОБАТИКА

1. Кувырок вперёд – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев – стойка на голове и руках – опускание в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для юношей

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед – 3,0 балла.
2. Силой стойка на голове – 3,5 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках – 3,5 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для девушек

1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс – 1,5 балла.
2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны – 3,0 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла.
4. Кувырок назад в полушагат – 1,5 балла.
5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны – 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для девушек

1. Кувырок вперед в сед с наклоном – 1,0 балл.
2. Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны – 2,0 балла.
3. Перекатом назад стойка на лопатках – 1,0 балл.

4. Перекатом вперед лечь и «мост» – 2,0 балла.
5. Поворот в упор присев – 1,5 балла.
6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о. с. – 2,5 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного занятия для юношей

1. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком вперед – 2,0 балла.
2. Кувырок вперед в упор присев – 1,0 балл.
3. Силой стойка на голове – 2 5 балла.
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись – 1,5 балла.
5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону – 3,0 балла.

Девушки

И.п. – основная стойка.

1 – Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать **(1,0 балл)**;

Усложнение:

- **фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), держать (1,5 балла)**;

- **фронтальное равновесие без захвата (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать (2,0 балла)**;

2 – шагом вперед кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упор присев **(0,5 балла)**; 9

3 – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(1,0 балл)**;

4 – перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать **(0,5 балла)**;

5 – кувырок назад **(0,5 балла)** – кувырок назад в упор присев **(0,5 балла)** – встать в стойку руки вверх;

Усложнение:

- **кувырок назад согнувшись (1,0 балл) – кувырок назад согнувшись (1,0 балл) – выпрямляясь, стойка руки вверх**;

- **кувырок назад согнувшись (1,0 балл) – кувырок назад в стойку на руках (обозначить) (1,5 балла) – опуститься в упор стоя согнувшись и, выпрямляясь, стойка руки вверх**;

6 – отставляя правую (левую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь – наклоном назад – мост, держать **(1,0 балл)** – поворот кругом в упор присев;

Усложнение:

- **медленный переворот назад через стойку на руках в упор присев скрестно и поворот кругом (1,5 балла)**;

- **медленный переворот назад в стойку на руках (обозначить), опуститься в упор присев скрестно и поворот кругом (2,0 балла)**;

7 – кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)**;

8 – поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки вверх **(0,5 балла)**;

9 – Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») **(1,0 + 1,0 балл)** в стойку ноги врозь;

Усложнение:

- **переворот вправо («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) – махом одной, толчком**

другой переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь (1,5 балла);

- переворот в сторону с опорой на одну руку (1,5 балла) – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 балла);

10 – приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком (0,5 балла) – прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл);

Усложнение:

- прыжок вверх с поворотом на 540° (1,5 балла);

- прыжок вверх с поворотом на 720° (2,0 балла).

Юноши

И.п. – основная стойка.

1 – Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (1,0 балл);

Усложнение:

- фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча) (1,5 балла);

- боковое равновесие (поднятая нога выше горизонтали) (2,0 балла);

2 – приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх – кувырок вперед прыжком (0,5 балла) – прыжок ноги врозь (0,5 балла);

3 – кувырок вперед прыжком (0,5 балла) – прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл) – выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх;

Усложнение:

- прыжок вверх с поворотом на 540° (1,5 балла);

- прыжок вверх с поворотом на 720° (2,0 балла) – выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх; 10

4 – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить (0,5 балла);

5 – силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – опуститься силой в упор лёжа – толчком ног перейти в упор присев (1,0 балл);

Усложнение:

- силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – согнуть ноги и выпрямляясь выйти в стойку на руках, обозначить – кувырок вперед в упор присев скрестно (1,5 балла);

- силой согнувшись стойка на руках (спичак), обозначить – кувырок вперед в упор присев скрестно (2,0 балла);

6 – поворот направо (налево) спиной к направлению движения – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись (0,5 балла) – выпрямляясь, стойка руки вверх;

Усложнение:

- кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – опуститься в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;

- кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад в стойку на руках через прямые руки, обозначить (1,5 балла) – опуститься в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;

7 – махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед в стойку руки вверх (1,0 балл);

8 – два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 + 1,0 балл);

Усложнение:

- переворот в сторону (1,0 балл) – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 балла);
- переворот в сторону с опорой на одну руку (1,5 балла) – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 балла);
- 9 – поворот направо (налево) спиной к направлению движения, приставляя ногу, руки в стороны, шаг вперёд и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже уровня горизонтали (0,5 балла);
- 10 – шаг вперёд и приставляя ногу кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180° (0,5 балла).

БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ

Комбинация для контрольного занятия

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
2. Перемахом внутрь упор углом (держать) – 1,0 балла.
3. Махом назад перемах в сед ноги врозь – 0,5 балла.
4. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) – 3,0 балла.
5. Опускание в сед ноги врозь – 0,5 балла.
6. Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад – 0,5 балла.
7. Соскок махом вперед (углом) вправо (влево) – 2,0 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках и подъем разгибом в сед ноги врозь – 3,0 балла.
2. Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь – 2,0 балла.
3. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) – 2,0 балла. руки, опуститься в упор и мах вперед – 1,0 балла.
4. Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево) – 2,0 балла.

НИЗКАЯ ПЕРЕКЛАДИНА

1. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 балла.
3. Поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор – 2,0 балла.
4. Опускание вперед через вис углом – 2,0 балла.
5. Разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о. с. – 1,5 балла.

Комбинация для контрольного занятия

1. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь верхом – 0,5 балла.
3. Спад назад и подъем на правой с завесом в упор ноги врозь правой вне - 3,0 балла.
4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперед в упор сзади – 1,0 балла.
5. Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) – 0,5 балла.
6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны – 1,0 балла.

7. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с. – 1,0 балла.
 1. Прыжком в вис углом.
 2. Подъём разгибом.
 3. Оборот назад.
 4. Соскок дугой.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Прыжок согнув ноги. Конь в ширину.

Прыжок ноги врозь. Конь в ширину.

Прыжок «углом» с прямого разбега. Конь в ширину.

Прыжок «углом» с косого разбега. Конь в ширину.

Прыжок боком с прямого разбега. Конь в ширину.

Прыжок ноги врозь. Конь в длину (юноши).