Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

_____ И.В. Семченко
(подпись)

_____
(дата утверждения)
Регистрационный № УД-_____/р.

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа для специальности
01-03 02 01 «Физическая культура»

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

Курс (курсы) 1-4

Семестр (семестры) 1-7

Лекции	36 часов	Экзамены	8 семестр
Практические занятия	206 часов	Зачеты	2,4,6 семестры
Семинарские занятия	36 часов	Курсовой проект (работа)	нет
Всего аудиторных часов по дисциплине	278 часов		
Всего часов по дисциплине	420 часов	Форма получения высшего образования	дневная

Составили А. А. Курако – ст.преподаватель.

2010

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Учебная программа составлена на основе базовой учебной программы, утвержденной _____ _____ 20 __ г.,
регистрационный номер _____-_____/_____

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на заседании кафедры спортивных дисциплин

___ _____ 20 _ г., протокол № __

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент _____ С.В. Шеренда

Одобрена и рекомендована к утверждению
Методическим советом факультета физической культуры

___ _____ 20 _ г., протокол № __

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

К.п.н., доцент _____ А.Е. Бондаренко

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профессиональная подготовка физкультурных кадров предполагает овладение студентами системой специальных знаний, умений и навыков. Гимнастика является одним из основных средств физической культуры, а гимнастические упражнения служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне, так как эти упражнения популярны среди всех категорий населения благодаря их разностороннему воздействию на организм человека и используются во всех звеньях системы физического воспитания.

Изучение данной дисциплины позволит будущим учителям физической культуры использовать многообразие средств гимнастики в физическом воспитании детей и учащихся, а также обеспечит подготовку студентов к педагогической работе в следующих направлениях: спортивно-педагогическом, оздоровительном, общеприкладном, профессионально-прикладном и воспитательном. Это позволит качественно улучшить учебно-воспитательный процесс в образовательной системе.

В начальной школе подвижные игры являются одним из основных средств физического воспитания в силу своей специфики. Это, прежде всего, эмоциональность занятий, творчество, самостоятельность, коллективность, развитие мышления. Средства гимнастики используются в учреждениях общего и профессионального образования, в системе дополнительного образования, в тренировке спортсменов практически всех видов спорта. Изучение данного курса позволит будущим преподавателям физической культуры овладеть системой знаний, сформировать практические умения и навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий по гимнастике и широко использовать их в своей профессиональной деятельности.

В процессе изучения данной дисциплины предусматривается взаимосвязь с дисциплинами: «Теория и методика физического воспитания», «Теория спорта» «Педагогика», «Легкая атлетика и методика преподавания», «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания», «Физиология» и др.

Целью дисциплины является овладение студентами основами организации и методики проведения занятий по гимнастике.

Задачами дисциплины являются:

- овладение специальными знаниями о спортивных и подвижных играх;
- ознакомление студентов с историей, содержанием и развитием средств и видов гимнастики;
- усвоение студентами правил терминологии, принципов, форм занятий и методических особенностей гимнастики;
- анализ и осуществление контроля, техники выполнения упражнений;
- овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям;

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

- овладение техникой выполнения упражнений, дидактическими особенностями применения средств и методов обучения гимнастическим упражнениям;

- формирование навыков судейства в гимнастике;

- формирование умений и навыков разработки документов планирования, составления комплексов упражнений, управления процессом обучения и научно-исследовательской работой в области физической культуры.

- формирование профессионально важных личностных качеств будущих педагогов, способствующих эффективному применению средств гимнастики в своей профессиональной деятельности.

Выпускник должен

знать:

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

- терминологию, эволюцию, содержание и развитие видов гимнастики;

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

уметь:

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

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

- использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

Общее количество часов – 420; аудиторное количество часов – 278, из них: лекции – 36 часов, семинарские занятия – 36 часов, практические занятия – 206 часов. Формы отчетности – 3 зачета, 1 экзамен.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1 Исторический обзор развития гимнастики

1.1. Происхождение гимнастики и основные закономерности её развития.

1.2. Гимнастика в Древнее время, в эпоху Возрождения и национальные системы гимнастики (немецкая, французская, шведская, чешская), гимнастика в дореволюционной России.

1.3. Развитие гимнастики в СССР, СНГ и Беларуси.

Тема 2 Гимнастика в системе физического воспитания

2.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая и научная дисциплина.

2.2. Характеристика группы гимнастических упражнений.

2.3. Методические особенности гимнастики.

2.4. Виды гимнастики и краткая их характеристика.

Тема 3 Гимнастическая терминология

3.1. Краткий обзор развития терминологии и требования, предъявляемые к терминологии.

3.2. Способы и правила образования терминов и запись гимнастических упражнений.

1 Термины строевых, общеразвивающих вольных акробатических и гимнастических упражнений.

3.3. Формы и правила записи.

Тема 4 Музыкально-ритмическое воспитание

4.1. Основы музыкальной грамоты, место танцевальных, хореографических упражнений и упражнений художественной гимнастики в школьной программе.

4.2. Методика обучения хореографическим и танцевальным упражнениями прыжкам.

4.3. Методика проведения эстафет и подвижных игр под музыкальное сопровождение.

Тема 5 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

5.1. Типы и оборудование спортивных гимнастических залов.

5.2. Требования, предъявляемые к местам занятий и инвентарю, как мера предупреждения травматизма.

5.3. Причины возникновения травм и меры предупреждения травм в гимнастике.

Тема 6 Формы организации и содержание занятий гимнастикой в школе

6.1. Место, задачи, содержание гимнастики в школьных программах и формы организации занятий в школе.

6.2. Структура, средства и требования к проведению отдельных частей урока.

6.3. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми школьного возраста (младшего, среднего, старшего).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Тема 7 Основы техники гимнастических упражнений

7.1. Техника гимнастических упражнений.

7.2. Статические упражнения, устойчивое и неустойчивое равновесие, динамические упражнения, инерция, вращательные движения.

7.3. Характеристика и анализ техники гимнастических упражнений в видах мужского и женского многоборья.

Тема 8 Основы обучения гимнастическим упражнениям

8.1. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

8.2. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастика.

8.3. Методы и методические приёмы обучения упражнениям в гимнастике.

Тема 9 Основы спортивной тренировки гимнастов

9.1. Цель тренировки и основные средства её решения.

9.2. Структура тренировочного процесса: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

9.3. Этапы подготовки юных гимнастов и периодизация спортивной тренировки.

Тема 10 Документы планирования и учёт работы по гимнастике в школе

10.1. Планирование и учёт работы по гимнастике в школе.

10.2. Виды планирования и учёта учебной работы.

10.3. Основные документы и особенности планирования учебной работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ.

Тема 11 Гимнастические выступления и праздники

1 Задачи, и значение гимнастических выступлений (спортивных праздников) в школе и местах отдыха школьников.

2 Содержание и средства при проведении массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников.

3 Особенности подготовки и проведения гимнастических выступлений и спортивных праздников.

Тема 12 Организация и проведение соревнований по гимнастике

1 Цель, задачи и педагогическое значение соревнований

2 Классификация соревнований.

3 Правила соревнований.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия			
1	2	3	4	5	7	8	9
1 курс, 1 семестр							
1	**Тема 1 Исторический обзор развития гимнастики**	**2**					
1.1	*Исторический обзор развития гимнастики* 1. Происхождение гимнастики и основные закономерности её развития. 2. Гимнастика в Древнее время, в эпоху Возрождения и национальные системы гимнастики (немецкая, французская, шведская, чешская), гимнастика в дореволюционной России. 3. Развитие гимнастики в СССР, СНГ и Беларуси.	2				[2] [4] [6]	
2	**Тема 2 Гимнастика в системе физического воспитания**	**2**	**40**	**8**			
2.1	*Гимнастика в системе физического воспитания* 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая и научная дисциплина 2. Характеристика группы гимнастических упражнений 3. Методические особенности гимнастики 4. Виды гимнастики и краткая их характеристика	2			Схемы классификации видов гимнастики	[3] [4] [6] [12] [14] [21]	
3	**Тема 4 Музыкально-ритмическое воспитание**	**2**	**24**	**4**			
3.1	*Музыкально-ритмическое воспитание* 1. Основы музыкальной грамоты, место танцевальных, хореографических упражнений и упражнений художественной гимнастики в школьной программе 2. Хореографические и танцевальные упражнения 3. Методика обучения танцевальным упражнениям и танцевальным прыжкам	2				[4] [5] [16] [17] [18] [25] [27]	

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

	4. Методика проведения эстафет и подвижных игр под музыкальное сопровождение						
3.2	1. Элементарные основы музыкальной грамоты 2. Счёт во взаимосвязи с музыкальным сопровождением 3. Методика обучения: хореографическим упражнениям (позиции рук и ног, основные движения по позициям для формирования школы движений) 4. Разновидности ходьбы, упражнение на внимание		2		Спортивный инвентарь		
3.3	1. Разновидности ходьбы и бега 2. Методика обучения хореографическим упражнениям (у хореографического станка) 3. Методика обучения танцевальным упражнениям (приставные шаги, шаги галопа) 4. Методика проведения подвижных игр по закреплению основ музыкальной грамоты		2		Спортивный инвентарь		
3.4	1. Разновидности ходьбы и бега 2. Методика обучения хореографическим упражнениям (у хореографического станка) 3. Комбинации, построенные на основе приставных шагов и шагов галопа 4. Остановка группы в соответствии с окончанием музыкальной фразы		2		Спортивный инвентарь		
3.5	1. Разновидности ходьбы и бега 2. Методика обучения хореографическим упражнениям (у хореографического станка) 3. Методика обучения танцевальным упражнениям (переменный шаг вперёд и назад) 4. Методика проведения подвижных игр с использованием хореографических упражнений и упражнений художественной гимнастики		2		Спортивный инвентарь		
3.6	1. Разновидности ходьбы и бега, прыжок-скачок 2. Методика обучения хореографическим упражнениям (у хореографического станка) 3. Методика обучения танцевальным упражнениям (переменный шаг, шаг польки) 4. Подвижные игры по закреплению основ музыкальной грамоты или упражнение на внимание		2		Спортивный инвентарь		
3.7	1. Разновидности ходьбы, прыжок-скачок 2. Методика обучения хореографическим упражнениям (у хореографического станка) 3. Комбинация, построенная на переменных шагах вперёд (назад) и		2		Спортивный инвентарь		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	поворотах, подбивной прыжок 4. Танцевальное упражнение: шаг польки в парах						
3.8	1. Задание на внимание 2. Разновидности ходьбы и бега 3. Хореографические упражнения, подбивной прыжок 4. Методика обучения танцевальным упражнениям (шаг белорусской народной польки, шаг танца «Бульба»)		2		Спортивный инвентарь		
3.9	1. Разновидности ходьбы и бега 2. Хореографические упражнения с волнообразными движениями руками и туловищем 3. Комбинации, построенные на основе шагов польки и галопа 4. Методика обучения танцевальным упражнениям (шаг танца «Крыжачок»)		2		Спортивный инвентарь		
3.10	1. Основы музыкальной грамоты 2. Хореографические упражнения 3. Ранее разученные танцевальные упражнения и прыжки 4. Методика обучения подвижным играм под музыкальное сопровождение с элементами белорусских народных танцев			2			
3.11	1. Разновидности ходьбы и бега в сомкнутом строю 2. Хореографические упражнения у станка, перекидной прыжок 3. Комбинация, построенная на переменных шагах вперёд, назад и поворотах 4. Методика обучения танцевальным упражнениям (вальсовая дорожка и шаг вальса с поворотом)		2		Спортивный инвентарь		
3.12	1. Разновидности ходьбы и бега 2. Методика обучения танцевальным прыжкам (прыжок-скачок, подбивной, перекидной) 3. Методика обучения танцевальным упражнениям (шаг вальса с поворотом (в парах) и танцевальный ход «Полонез») 4. Остановка группы в соответствии с окончанием музыкальной фразы		2		Спортивный инвентарь		
3.13	1. Хореографические упражнения у станка 2. Методика обучения танцевальным упражнениям (шаг мазурки, шаг вальса с поворотом в парах, варианты танцевальных шагов польки и бульбы) 3. Методика обучения танцевальным прыжкам (перекидной, шаг с подскоком, подбивной) 4. Методика проведения подвижных игр под музыкальное сопровождение с элементами с элементами историко-бытовых танцев			2			

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

3.14	1. Ранее разученные танцевальные шаги и прыжки, выполняемые под музыкальный размер 2/4 и 3/4 2. Игры с использованием хореографических упражнений и упражнений художественной гимнастики 3. Игры с элементами белорусских народных и историко-бытовых танцев		2		Спортивный инвентарь		
3.15	1. Ранее разученные танцевальные шаги и прыжки, выполняемые под музыкальный размер 2/4 и ¾ 2. Музыкальные подвижные игры		2		Спортивный инвентарь		
4	**Тема 2 Гимнастика в системе физического воспитания**						
4.1	1. Основные строевые понятия 2. Строевые действия и приёмы на месте и в движении 3. Прикладные упражнения: упражнения на гимнастической стенке, лазание, прыжки в глубину из упора и смешанных упоров, с поворотами и без них, в сторону, назад, с различными положениями рук, упражнения на силу и гибкость 4. Упражнения на внимание		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь	[3] [4] [6] [12] [14] [21]	
4.2	1. Понятие о линиях и ориентирующих точках гимнастического зала, ходьба по точкам зала 2. Строевые приёмы на месте и в движении: классификация положений рук при проведении строевых и общеразвивающих упражнений (ОРУ); ходьба в сочетании с основными и стандартными исходными положениями рук, бег на месте и с продвижением; перестроение из одной шеренги в две и в три на месте; размыкание “По распоряжению” 3. Методика проведения ОРУ без предметов 4. Прикладные упражнения: переползания: “на четвереньках”, “на получетвереньках”, “по-пластунски”, “на боку”; приёмы поднимания партнёра и способы переноски друг друга на руках; упражнения в равновесии на полу и повышенной опоре		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		
4.3	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ: повороты на месте; фигурная маршировка: “Обход”, “Диагональ”, “Противоход”, “Змейка”; разновидности ходьбы и бега в сочетании с промежуточными положениями рук передвигаясь по точкам зала; построение в колонну по четыре различными шагами; ОРУ без предметов, упражнения, сидя и лёжа 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнение на внимание		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

4.4	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: упражнение на внимание, разновидности ходьбы, фигурная маршировка “Змейка” “Зигзаг”, разновидности бега, перестроение последовательными поворотами в движении из колонны по одному в колонну по четыре и обратно, размыкание и смыкание приставными шагами; ОРУ с гимнастической палкой 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения на гибкость		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		
4.5	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ В кругу: перестроение из одной шеренги в три и обратно на месте, фигурная маршировка “Зигзаг” “Круг”, расхождения колонн проходами и скрещениями, разновидности ходьбы и бега; ОРУ в кругу 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения на внимание		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		
4.6	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: повороты на месте, ходьба с изменением длины и темпа выполняемых шагов, фигурная маршировка “Петля открытая ”, разновидности бега и беговые задания; ОРУ на гимнастической стенке, упражнения стретчинга 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения на координацию		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		
4.7	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: ходьба скрестными шагами, выпадами, фигурная маршировка “Петля закрытая”, прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, перестроение “Дроблением и сведением” из колонны по одному в колонну по четыре, и обратное перестроение “Разведением и слиянием”, размыкание дугами вперед; ОРУ с набивными мячами 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения ОФП		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		
4.8	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: ходьба шагами: острым, мягким, строевым, походным, крадучись, фигурная маршировка “Спираль открытая”, разновидности бега; ОРУ у опоры		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнение на внимание						
4.9	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: передвижения в сомкнутой колонне, фигурная маршировка “Спираль закрытая”; ОРУ на гимнастической скамейке (индивидуальные) 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения на силу		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		
4.10	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: упражнение на внимание на 16 счётов, танцевальные шаги, разновидности ходьбы и бега, перестроение “Уступом из шеренги на 9-6-3-на месте”; ОРУ с гимнастической палкой, упражнения стретчинга 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения СФП		2		Спортивный инвентарь		
	Текущий контроль успеваемости студентов по пройденным темам						Опрос на обзорно-методических занятиях
1 курс 2 семестр							
5	**Тема 3 Гимнастическая терминология**	**4**					
5.1	*Гимнастическая терминология* 1. Краткий обзор развития терминологии 2. Требования, предъявляемые к терминологии 3. Способы и правила образования терминов	2				[1] [6] [2] [12] [3] [17] [4] [21]	
5.2	1. Термины строевых и общеразвивающих упражнений 2. Термины вольных, акробатических и гимнастических упражнений 3. Формы и правила записи гимнастических упражнений	2					
6	**Тема 5 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике**	**2**					
6.1	*Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике* 1. Типы и оборудование спортивных гимнастических залов 2. Требования, предъявляемые к местам занятий и инвентарю, как мера	2				[2] [4] [6]	

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

	предупреждения травматизма 3. Причины возникновения травм и меры предупреждения травм в гимнастике 4. Оказание пострадавшему первой доврачебной помощи					[7] [11] [12] [14] [21]	
7	**Тема 2 Гимнастика в системе физического воспитания**						
7.1	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ без предметов: упражнение на внимание в движении, передвижения в сомкнутом строю, фигурная маршировка, разновидности бега в сочетании с стандартными положениями рук передвигаясь по точкам зала; ОРУ без предметов сидя и лёжа 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнение на внимание		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь	[3] [4] [6] [12] [14] [21]	
7.2	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: разновидности ходьбы, ходьба с изменением длины и темпа выполняемых шагов, фигурная маршировка, разновидности бега, перестроение “Уступом из шеренги на 9-6-3-на месте”; ОРУ с набивными мячами 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Элемент фигурной маршировки		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		
7.3	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: повороты на месте, разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги; ОРУ на гимнастической скамейке (индивидуальные) 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнение на внимание		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		
7.4	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: ходьба скрестными шагами, выпадами, элементы фигурных маршировок, прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, перестроение “дроблением и сведением” из колонны по одному в колонну по четыре, и обратное перестроение “Разведением и слиянием”, размыкание дугами вперед; ОРУ с набивными мячами 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения ОФП		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		
7.5	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с		2		Плакаты,		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	предметами: упражнение на внимание на 16 счётов, танцевальные шаги, разновидности ходьбы и бега, перестроение “Уступом из шеренги на 9-6-3-на месте”; ОРУ с гимнастической скакалкой, упражнения стретчинга 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения СФП				опорные схемы, спортивный инвентарь		
7.6	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ в парах: упражнение на внимание на 16 счётов, фигурная маршировка, разновидности ходьбы и бега в сочетании с производными положениями рук, танцевальные упражнения; ОРУ в парах, упражнения стретчинга 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Элемент фигурной маршировки		2		Плакаты, опорные схемы, спортивный инвентарь		Зачет
7.7	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ без предметов: упражнение на внимание в движении, передвижения в сомкнутом строю, фигурная маршировка, бег по ориентирующим точкам и линиям зала; ОРУ без предметов поточным способом 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения ОФП		2				
7.8	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: разновидности ходьбы (острым шагом, мягким, строевым, походным, крадучись), фигурная маршировка “Спираль открытая”, разновидности бега, перестроение уступом из колонны по одному в три колонны; ОРУ с гимнастической скакалкой 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения ОФП		2			[2] [5] [24] [29]	
7.9	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: упражнение на внимание в движении, элементы фигурных маршировок, перестроение в колонну по четыре последовательными поворотами в движении; ОРУ с гимнастической палкой в движении проходным способом 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения стретчинга		2		Спортивный инвентарь		
1	2	3	4	5	7	8	9
7.10	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ без предметов: упражнения на внимание в движении; передвижение в			2	Спортивный инвентарь		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	сомкнутом строю; перестроение из шеренги в колонну по четыре захождением отделений левым (правым) плечом вперёд; размыкание по распоряжению; ОРУ без предметов сидя и лёжа 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения на гибкость						
7.11	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: ходьба шагами: острым, мягким, строевым, походным, крадучись; фигурная маршировка “Спираль закрытая”; разновидности бега; ОРУ у опоры 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнение на внимание		2		Спортивный инвентарь		
7.12	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ в парах с предметами: ходьба скрестными шагами, выпадами, элементы фигурных маршировок, прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, перестроение “Дроблением - сведением” из колонны по одному в колонну по два, и обратное перестроение “Разведением - слиянием”; ОРУ в парах с набивными мячами 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) 3. Упражнения ОФП		2		Спортивный инвентарь		
7.13	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ в парах: повороты на месте, разновидности ходьбы и бега в сомкнутом строю; ОРУ в парах 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку 3. Элементы фигурных маршировок		2		Спортивный инвентарь		
7.14	1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: перестроение из одной шеренги в три и обратно на месте, разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги; ОРУ на гимнастической скамейке (индивидуальные) 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса) Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку 3. Упражнение на внимание		2		Спортивный инвентарь		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	Текущий контроль успеваемости студентов по пройденным темам						Зачёт
2 курс 1 семестр							
8	**Тема 6 Формы организации и содержание занятий гимнастикой в школе**	**4**	**70**	**10**			
8.1	*Формы организации и содержание занятий гимнастикой в школе* 1. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах 2. Формы организации занятий гимнастикой в школе	2				[2] [14] [24] [3] [19] [26] [4] [21] [27] [6] [22] [8] [23]	
8.2	1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (действия на месте и в движении, повороты и полуповороты, построение в круг, элемент фигурной маршировки «Спираль открытая», разновидности ходьбы и бега); комплексу ОРУ в кругу 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения стретчинга		2		Спортивный инвентарь		
8.3	1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (перестроение в две (три) шеренги на месте, способы передвижений в сомкнутом строю, построение в круг, элемент фигурной маршировки «Спираль закрытая», разновидности ходьбы и бега); комплексу ОРУ в движении проходным способом 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Эстафета под музыкальное сопровождение		2		Спортивный инвентарь		
8.4	1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (задание на внимание на месте, ходьба по ориентирующим линиям и точкам зала, элемент фигурной маршировки «Зигзаг», разновидности ходьбы и бега); комплексу ОРУ на гимнастической скамейке (индивидуальные) 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения на силу		2		Спортивный инвентарь		
8.5	1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (задание на внимание в движении, элемент фигурной маршировки «Змейка», разновидности ходьбы и бега); комплексу ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые) 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Танцевальное упражнение «Шаг вальса»		2		Спортивный инвентарь		
8.6	1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (разновидности		2		Спортивный		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	ходьбы, бега и простых прыжков в сочетании с различными исходными положениями для рук прямыми и согнутыми); перестроению в колонну по два в движении; хореографическим упражнениям у станка; комплексу ОРУ в парах 2. Вольные и акробатические упражнения (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3.Танцевальное упражнение «Шаг полонез»				инвентарь		
8.7	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения в равновесии				Спортивный инвентарь		
8.8	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Эстафета под музыкальное сопровождение		2		Спортивный инвентарь		
8.9	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения стретчинга		2		Спортивный инвентарь		
8.10	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Вольные и акробатические упражнения (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Танцевальные прыжки		2		Спортивный инвентарь		
8.11	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения в лазании по канату		2		Спортивный инвентарь		
8.12	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Эстафета под музыкальное сопровождение		2		Спортивный инвентарь		
8.13	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию		2		Спортивный инвентарь		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения стретчинга						
8.14	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Вольные и акробатические упражнения (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Танцевальные прыжки		2		Спортивный инвентарь		
8.15	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Подвижная игра под музыкальное сопровождение		2		Спортивный инвентарь		Зачет
8.16	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку 3. Упражнения на силу		2		Спортивный инвентарь		
8.17	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку 3. Упражнения на координацию и точность движений		2		Спортивный инвентарь		
	Текущий контроль успеваемости студентов по пройденной теме						
2 курс 2 семестр							
9	**Тема 6 Формы организации и содержание занятий гимнастикой в школе**						
9.1	*Формы организации и содержание занятий гимнастикой в школе* 1.Структура, средства и требования к проведению отдельных частей урока 2.Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми школьного возраста (младшего, среднего, старшего)	2				[2] [14] [24] [3] [19] [26] [4] [21] [27] [6] [22] [8] [23]	
9.2	1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (элемент фигурной маршировки «Петля открытая», разновидности ходьбы и бега с различными исходными положениями для рук прямыми и согнутыми,		2		Спортивный инвентарь		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	перестроение из одной шеренги в колонну по четыре захождением отделений левым плечом вперёд, размыкание и смыкание дугами вперёд); комплексу ОРУ с гимнастической скакалкой 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Подвижная игра под музыкальное сопровождение						
9.3	1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (перестроение дроблением-сведением и разведением-слиянием, расхождение встречных колонн способами «скрещением», «проходом» и «прочёсом», размыкание и смыкание с поворотами, разновидности ходьбы и бега); комплекс ОРУ с набивными мячами в парах 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения на координацию и точность движений		2		Спортивный инвентарь		
9.4	1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (строевые приёмы в движении (повороты), элемент фигурной маршировки «Петля закрытая», разновидности ходьбы по восьмёркам, разновидности бега и беговые задания, перестроение из шеренги уступом, размыкание и смыкание дугами назад); танцевальных упражнений (комбинация состоящая из приставных шагов и комбинация состоящая из переменных шагов и поворотов); комплексу ОРУ с гимнастической палкой 2. Упражнения на гимнастических снарядах(зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения на гибкость			2	Спортивный инвентарь		
9.5	1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (задание на внимание в движении, разновидности ходьбы и бега, перестроение в колонну по два в движении, размыкание и смыкание уступом); комплексу ОРУ с гантелями 2. Прикладные упражнения: способы переползаний и способы переноски партнёра одного одним 3. Ранее разученные элементы фигурных маршировок			2	Спортивный инвентарь		
9.6	1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (задание на внимание, разновидности ходьбы и бега с использованием способов переноски партнёра вдвоём одного, перестроение из колонны по одному в три уступом; комплексу упражнений ритмической гимнастики 2. Прикладные упражнения: способы переноски партнёра вдвоём одного 3. Лазание по канату без помощи ног и на время			2	Спортивный инвентарь		
9.7	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию		2		Спортивный инвентарь		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Подвижная игра под музыкальное сопровождение						
9.8	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения стретчинга		2		Спортивный инвентарь		
9.9	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения в равновесии		2		Спортивный инвентарь		
9.10	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Вольные и акробатические упражнения (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Танцевальные прыжки		2		Спортивный инвентарь		
9.11	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Подвижная игра под музыкальное сопровождение		2		Спортивный инвентарь		
9.12	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения на силовую выносливость		2		Спортивный инвентарь		
9.13	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения на координацию и точность движений		2		Спортивный инвентарь		
9.14	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Вольные и акробатические упражнения (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Лазание по канату без помощи ног и на время		2		Спортивный инвентарь		Зачет
9.15	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по		2		Спортивный		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения стретчинга				инвентарь		
9.16	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнение на гибкость		2		Спортивный инвентарь		
9.17	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Подвижная игра под музыкальное сопровождение		2		Спортивный инвентарь		
9.18	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения в равновесии		2		Спортивный инвентарь		
9.20	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения на силовую выносливость		2		Спортивный инвентарь		
9.21	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения на силу		2		Спортивный инвентарь		
9.22	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса) 3. Упражнения на статическую силу		2		Спортивный инвентарь		
9.23	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку		2		Спортивный инвентарь		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	3. Упражнение на внимание						
9.24	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку 3. Упражнение на внимание		2		Спортивный инвентарь		
9.25	1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку 3. Упражнение на внимание		2		Спортивный инвентарь		
10	**Тема 7 Основы техники гимнастических упражнений**	**4**					
10.1	*Основы техники гимнастических упражнений* 1. Техника гимнастических упражнений 2. Статические упражнения, устойчивое и неустойчивое равновесие 3. Динамические упражнения, инерция, вращательные движения 4. Характеристика и анализ техники гимнастических упражнений в видах мужского и женского многоборья	2				[2] [11] [3] [12] [4] [14] [6] [21] [7]	
10.2	1. Упражнения в висах: на перекладине, на кольцах, на параллельных и разновысоких брусьях 2. Упражнения в упорах: на коне с ручками, на параллельных и разновысоких брусьях 3. Вольные и акробатические упражнения, упражнения в равновесии на бревне 4. Опорные прыжки	2				[2] [11] [3] [12] [4] [14] [6] [21] [7]	
	Текущий контроль успеваемости студентов по пройденной теме						Зачёт
3 курс 1 семестр							
11	**Тема 8 Основы обучения гимнастическим упражнениям**	**4**	**24**	**6**			
11.1	*Основы обучения гимнастическим упражнениям* 1. Взаимосвязь методики обучения с дидактикой 2.Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнения 3. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастика	2					
11.2	1. Этапы формирования двигательного навыка в гимнастике, их цели задачи и методические особенности 2. Методы обучения упражнениям в гимнастике 3. Методические приёмы обучения	2					

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

11.3	1.Строевые упражнения, комплекс ОРУ в движении (поточный способ) 2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы переноски партнёра одного одним и вдвоём одного 3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на разновысоких и параллельных брусьях (висы, упоры, подъёмы, спады, опускания)		2				
11.43	1.Строевые упражнения, комплекс ОРУ в движении (проходной способ) 2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы переноски гимнастического оборудования и инвентаря 3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на разновысоких и параллельных брусьях (размахивания, повороты, обороты, седы, стойки, кувырки, соскоки)		2				
11.5	1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ с набивными мячами 2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы переползания (на четвереньках, на получетвереньках, на боку, по-пластунски, с партнёром на спине) 3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на бревне(вскоки, передвижения, прыжки, перекаты) и перекладине (висы, упоры, размахивание, подъёмы)		2				
11.6	1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ на гимнастической скамейке в движении (поточный способ) 2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы лазания по гимнастической стенке и канату (в два, в три приёма, без помощи ног, на время) 3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на бревне (равновесия, танцевальные упражнения, соскоки) и перекладине (спады, опускания, обороты, повороты, соскоки)		2				
11.7	1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой 2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы перелазания через препятствия и подлезаний под них 3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на кольцах (висы, упоры, размахивание, подъёмы, спады, опускания, повороты, соскоки, упражнения в каче)		2				
11.8	1.Строевые упражнения, комплекс ОРУ в парах 2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы передвижений по бревну и расхождений на ограниченной опоре 3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: опорные прыжки (через гимнастического коня, через гимнастического козла)		2				
11.9	1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ на гимнастической скамейке			2			

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	(индивидуальные). 2. Методика обучения прикладным упражнениям: прыжки (через короткую и длинную скакалку, неопорные, в глубину) 3. Методика обучения вольным и акробатическим упражнениям: перекаты, кувырки, повороты, перевороты, шпагаты, равновесия, прыжки, стойки, мосты						
11.10	1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ вдвоём и в сопротивлении 2. Методика проведения урока школьного типа методом круговой тренировки 3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на коне с ручками (размахивание, перемахи, круги, скрещения, соскоки)			2			
11.11	1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ с обручами 2. Методика обучения упражнениям ритмической и художественной гимнастики 3. Упражнения стретчинга			2			
11.12	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию2 2. Упражнения на2 гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на силу		2				
11.13	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на координацию движений		2				
11.14	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на силовую выносливость		2				
11.15	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку		2				
11.16	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для		2				

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

	студентов третьего курса) Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку						
11.17	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку		2				
	Текущий контроль успеваемости студентов по пройденной теме						
3 курс 2 семестр							
1	2	3	4	5	7	8	9
12	**Тема 9 Основы спортивной тренировки гимнастов**	**4**	**30**	**4**			
12.1	*Основы спортивной тренировки гимнастов* 1. Цель тренировки и основные средства её решения 2. Структура тренировочного процесса: микроциклы, мезоциклы, макроциклы	2					
12.2	1. Этапы подготовки юных гимнастов. Периодизация спортивной тренировки 2. Особенности спортивной тренировки в различные периоды	2					
12.3	. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на силу		2				
12.4	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на гибкость		2				
12.5	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на координацию движений		2				
12.6	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для		2				

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

	студентов третьего курса) 3. Упражнения на силовую выносливость						
12.7	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на статическую силу		2				
12.8	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на динамическую силу		2				
12.9	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на гибкость		2				
12.10	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на координацию и точность движений		2				
12.11	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на силу		2				
12.12	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на силу			2			
12.13	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на гибкость			2			
12.14	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию			2			

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на координацию и точность движений						
12.15	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на силовую выносливость			2			
12.16	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) 3. Упражнения на силовую выносливость			2			
12.17	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку		2				
12.18	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку		2				
12.19	1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса) Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку		2				
13	**Тема 10 Документы планирования и учёт работы по гимнастике в школе**	**2**					
13.1	*Документы планирования и учёт работы по гимнастике в школе* 1. Планирование и учёт работы по гимнастике в школе 2. Виды планирования и учёта учебной работы 3. Основные документы планирования 4. Особенности планирования учебной работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ	2					

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	Текущий контроль успеваемости студентов по пройденной теме						Зачёт
4 курс 1семстр							
14	**Тема 11 Гимнастические выступления и праздники**	**2**					
14.1	*Гимнастические выступления и праздники* 1. Исторический обзор, задачи, и значение гимнастических выступлений (спортивных праздников) в школе и местах отдыха школьников 2. Содержание и средства при проведении массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников 3. Особенности подготовки и проведения гимнастических выступлений и спортивных праздников	**2**					
15	**Тема 12 Организация и проведение соревнований по гимнастике**	**4**	18	4			
15.1	*Организация и проведение соревнований по гимнастике* 1. Цель, задачи и педагогическое значение соревнований 2. Классификация соревнований (по цели, по форме зачёта (личные, командные, лично-командные),по масштабу, по представительству, по характеру) 3. Документация соревнований	2					
15.2	1. Правила соревнований 2. Оценка упражнений 3. Классификация ошибок и шкала сбавок за выполнение элементов	2					
15.3	1. Подготовка участников соревнований 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса) 3. Упражнения ОФП и СФП		2				
15.4	1. Подготовка участников соревнований 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса) 3. Упражнения ОФП и СФП		2				
15.5	1. Подготовка участников соревнований 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса) 3. Упражнения ОФП и СФП		2				
15.6	1. Подготовка участников соревнований 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса)		2				

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

	3. Упражнения ОФП и СФП						
15.7	1. Подготовка участников соревнований 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса) 3. Упражнения ОФП и СФП		2				
15.8	1. Подготовка участников соревнований 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса) 3. Упражнения ОФП и СФП		2				
15.9	1. Подготовка участников соревнований 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса) 3. Упражнения ОФП и СФП		2				
15.10	1. Подготовка участников соревнований 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса) 3. Упражнения ОФП и СФП		2				
15.11	1. Подготовка участников соревнований 2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса) 3. Упражнения ОФП и СФП			2			
15.12	1. Судейство соревнований 2. Работа главной судейской коллегии 3. Работа секретариата			2			
15.13	1. Арбитраж и работа судейских бригад 2. Определение победителей 3. Особенности проведения соревнований в школе			2			
	Итоговый контроль успеваемости студентов по дисциплине						Экзамен

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Лекции	Практи-ческие	Семи-нары	Всего
1.	Исторический обзор развития гимнастики	2			2
2.	Гимнастика в системе физического воспитания	2	40	8	50
3.	Гимнастическая терминология	4			4
4.	Музыкально-ритмическое воспитание	2	24	4	30
5.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2			2
6.	Формы организации и содержание занятий гимнастикой в школе	4	70	10	84
7.	Основы техники гимнастических упражнений	4			4
8.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	4	24	6	34
9.	Основы спортивной тренировки гимнастов	4	30	4	38
10.	Документы планирования и учёт работы по гимнастике в школе	2			2
11.	Гимнастические выступления и праздники	2			2
12.	Организация и проведение соревнований по гимнастике	4	18	4	26
	Итого	**36**	**206**	**36**	**278**

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Примерный перечень практических занятий

Тема 1 Исторический обзор развития гимнастики

Занятие 1

1. Происхождение гимнастики и основные закономерности её развития.
2. Гимнастика в Древнее время, в эпоху Возрождения и национальные системы гимнастики (немецкая, французская, шведская, чешская), гимнастика в дореволюционной России.
3. Развитие гимнастики в СССР, СНГ и Беларуси.

Тема 2 Гимнастика в системе физического воспитания

Занятие 1

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая и научная дисциплина
2. Характеристика группы гимнастических упражнений
3. Методические особенности гимнастики
4. Виды гимнастики и краткая их характеристика

Занятие 2

1. Основные строевые понятия
2. Строевые действия и приёмы на месте и в движении
3. Прикладные упражнения: упражнения на гимнастической стенке, лазание, прыжки в глубину из упора и смешанных упоров, с поворотами и без них, в сторону, назад, с различными положениями рук, упражнения на силу и гибкость
4. Упражнения на внимание

Занятие 3

1. Понятие о линиях и ориентирующих точках гимнастического зала, ходьба по точкам зала
2. Строевые приёмы на месте и в движении: классификация положений рук при проведении строевых и общеразвивающих упражнений (ОРУ); ходьба в сочетании с основными и стандартными исходными положениями рук, бег на месте и с продвижением; перестроение из одной шеренги в две и в три на месте; размыкание “По распоряжению”

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

3. Методика проведения ОРУ без предметов
4. Прикладные упражнения: переползания: “на четвереньках”, “на получетвереньках”, “по-пластунски”, “на боку”; приёмы поднимания партнёра и способы переноски друг друга на руках; упражнения в равновесии на полу и повышенной опоре
Занятие 4
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ: повороты на месте; фигурная маршировка: “Обход”, “Диагональ”, “Противоход”, “Змейка”; разновидности ходьбы и бега в сочетании с промежуточными положениями рук передвигаясь по точкам зала; построение в колонну по четыре различными шагами; ОРУ без предметов, упражнения, сидя и лёжа
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнение на внимание
Занятие 5
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: упражнение на внимание, разновидности ходьбы, фигурная маршировка “Змейка” “Зигзаг”, разновидности бега, перестроение последовательными поворотами в движении из колонны по одному в колонну по четыре и обратно, размыкание и смыкание приставными шагами; ОРУ с гимнастической палкой
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения на гибкость
Занятие 6
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ В кругу: перестроение из одной шеренги в три и обратно на месте, фигурная маршировка “Зигзаг” “Круг”, расхождения колонн проходами и скрещениями, разновидности ходьбы и бега; ОРУ в кругу
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения на внимание
Занятие 7
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: повороты на месте, ходьба с изменением длины и темпа выполняемых шагов, фигурная маршировка “Петля открытая ”, разновидности бега и беговые задания; ОРУ на гимнастической стенке, упражнения стретчинга

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения на координацию
Занятие 8
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: ходьба скрестными шагами, выпадами, фигурная маршировка “Петля закрытая”, прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, перестроение “Дроблением и сведением” из колонны по одному в колонну по четыре, и обратное перестроение “Разведением и слиянием”, размыкание дугами вперед; ОРУ с набивными мячами
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения ОФП
Занятие 9
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: ходьба шагами: острым, мягким, строевым, походным, крадучись, фигурная маршировка “Спираль открытая”, разновидности бега; ОРУ у опоры
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнение на внимание
Занятие 10
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: передвижения в сомкнутой колонне, фигурная маршировка “Спираль закрытая”; ОРУ на гимнастической скамейке (индивидуальные)
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения на силу
Занятие 11
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: упражнение на внимание на 16 счётов, танцевальные шаги, разновидности ходьбы и бега, перестроение “Уступом из шеренги на 9-6-3-на месте”; ОРУ с гимнастической палкой, упражнения стретчинга
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения СФП
Занятие 12

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ без предметов: упражнение на внимание в движении, передвижения в сомкнутом строю, фигурная маршировка, разновидности бега в сочетании с стандартными положениями рук передвигаясь по точкам зала; ОРУ без предметов сидя и лёжа
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнение на внимание
Занятие 13
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: разновидности ходьбы, ходьба с изменением длины и темпа выполняемых шагов, фигурная маршировка, разновидности бега, перестроение “Уступом из шеренги на 9-6-3-на месте”; ОРУ с набивными мячами
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Элемент фигурной маршировки
Занятие 14
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: повороты на месте, разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги; ОРУ на гимнастической скамейке (индивидуальные)
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнение на внимание
Занятие 15
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: ходьба скрестными шагами, выпадами, элементы фигурных маршировок, прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, перестроение “дроблением и сведением” из колонны по одному в колонну по четыре, и обратное перестроение “Разведением и слиянием”, размыкание дугами вперед; ОРУ с набивными мячами
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения ОФП
Занятие 16
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: упражнение на внимание на 16 счётов, танцевальные шаги, разновидности ходьбы и бега, перестроение “Уступом из шеренги на 9-6-3-на месте”; ОРУ с гимнастической скакалкой, упражнения стретчинга

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения СФП
Занятие 17
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ в парах: упражнение на внимание на 16 счётов, фигурная маршировка, разновидности ходьбы и бега в сочетании с производными положениями рук, танцевальные упражнения; ОРУ в парах, упражнения стретчинга
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Элемент фигурной маршировки
Занятие 18
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ без предметов: упражнение на внимание в движении, передвижения в сомкнутом строю, фигурная маршировка, бег по ориентирующим точкам и линиям зала; ОРУ без предметов поточным способом
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения ОФП
Занятие 19
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: разновидности ходьбы (острым шагом, мягким, строевым, походным, крадучись), фигурная маршировка “Спираль открытая”, разновидности бега, перестроение уступом из колонны по одному в три колонны; ОРУ с гимнастической скакалкой
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения ОФП
Занятие 20
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с предметами: упражнение на внимание в движении, элементы фигурных маршировок, перестроение в колонну по четыре последовательными поворотами в движении; ОРУ с гимнастической палкой в движении проходным способом
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения стретчинга
Занятие 21

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ без предметов: упражнения на внимание в движении; передвижение в сомкнутом строю; перестроение из шеренги в колонну по четыре захождением отделений левым (правым) плечом вперёд; размыкание по распоряжению; ОРУ без предметов сидя и лёжа
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения на гибкость
Занятие 22
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: ходьба шагами: острым, мягким, строевым, походным, крадучись; фигурная маршировка “Спираль закрытая”; разновидности бега; ОРУ у опоры
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнение на внимание
Занятие 23
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ в парах с предметами: ходьба скрестными шагами, выпадами, элементы фигурных маршировок, прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, перестроение “Дроблением - сведением” из колонны по одному в колонну по два, и обратное перестроение “Разведением - слиянием”; ОРУ в парах с набивными мячами
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
3. Упражнения ОФП
Занятие 24
1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ в парах: повороты на месте, разновидности ходьбы и бега в сомкнутом строю; ОРУ в парах
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
3. Элементы фигурных маршировок
Занятие 25

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. Строевые действия и приёмы на месте и в движении, ОРУ с применением снарядов массового использования: перестроение из одной шеренги в три и обратно на месте, разновидности ходьбы и бега, танцевальные шаги; ОРУ на гимнастической скамейке (индивидуальные)
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов первого курса)
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
3. Упражнение на внимание

Тема 3 Гимнастическая терминология
Занятие 1
1. Краткий обзор развития терминологии
2. Требования, предъявляемые к терминологии
3. Способы и правила образования терминов
Занятие 2
1. Термины строевых и общеразвивающих упражнений
2. Термины вольных, акробатических и гимнастических упражнений
3. Формы и правила записи гимнастических упражнений

Тема 4 Музыкально-ритмическое воспитание
Занятие 1
1. Основы музыкальной грамоты, место танцевальных, хореографических упражнений и упражнений художественной гимнастики в школьной программе
2. Хореографические и танцевальные упражнения
3. Методика обучения танцевальным упражнениям и танцевальным прыжкам
4. Методика проведения эстафет и подвижных игр под музыкальное сопровождение
Занятие 2
1. Элементарные основы музыкальной грамоты
2. Счёт во взаимосвязи с музыкальным сопровождением

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

3. Методика обучения: хореографическим упражнениям (позиции рук и ног, основные движения по позициям для формирования школы движений)
4. Разновидности ходьбы, упражнение на внимание
Занятие 3
1. Разновидности ходьбы и бега
2. Методика обучения хореографическим упражнениям (у хореографического станка)
3. Методика обучения танцевальным упражнениям (приставные шаги, шаги галопа)
4. Методика проведения подвижных игр по закреплению основ музыкальной грамоты
Занятие 4
1. Разновидности ходьбы и бега
2. Методика обучения хореографическим упражнениям (у хореографического станка)
3. Комбинации, построенные на основе приставных шагов и шагов галопа
4. Остановка группы в соответствии с окончанием музыкальной фразы
Занятие 5
1. Разновидности ходьбы и бега
2. Методика обучения хореографическим упражнениям (у хореографического станка)
3. Методика обучения танцевальным упражнениям (переменный шаг вперёд и назад)
4. Методика проведения подвижных игр с использованием хореографических упражнений и упражнений художественной гимнастики
Занятие 6
1. Разновидности ходьбы и бега, прыжок-скачок
2. Методика обучения хореографическим упражнениям (у хореографического станка)
3. Методика обучения танцевальным упражнениям (переменный шаг, шаг польки)
4. Подвижные игры по закреплению основ музыкальной грамоты или упражнение на внимание
Занятие 7
1. Разновидности ходьбы, прыжок-скачок
2. Методика обучения хореографическим упражнениям (у хореографического станка)
3. Комбинация, построенная на переменных шагах вперёд (назад) и поворотах, подбивной прыжок

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4. Танцевальное упражнение: шаг польки в парах
Занятие 8
1. Задание на внимание
2. Разновидности ходьбы и бега
3. Хореографические упражнения, подбивной прыжок
4. Методика обучения танцевальным упражнениям (шаг белорусской народной польки, шаг танца «Бульба»)
Занятие 9
1. Разновидности ходьбы и бега
2. Хореографические упражнения с волнообразными движениями руками и туловищем
3. Комбинации, построенные на основе шагов польки и галопа
4. Методика обучения танцевальным упражнениям (шаг танца «Крыжачок»)
Занятие 10
1. Основы музыкальной грамоты
2. Хореографические упражнения
3. Ранее разученные танцевальные упражнения и прыжки
4. Методика обучения подвижным играм под музыкальное сопровождение с элементами белорусских народных танцев
Занятие 11
1. Разновидности ходьбы и бега в сомкнутом строю
2. Хореографические упражнения у станка, перекидной прыжок
3. Комбинация, построенная на переменных шагах вперёд, назад и поворотах
4. Методика обучения танцевальным упражнениям (вальсовая дорожка и шаг вальса с поворотом)
Занятие 12
1. Разновидности ходьбы и бега
2. Методика обучения танцевальным прыжкам (прыжок-скачок, подбивной, перекидной)
3. Методика обучения танцевальным упражнениям (шаг вальса с поворотом (в парах) и танцевальный ход «Полонез»)
4. Остановка группы в соответствии с окончанием музыкальной фразы
Занятие 13
1. Хореографические упражнения у станка

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Методика обучения танцевальным упражнениям (шаг мазурки, шаг вальса с поворотом в парах, варианты танцевальных шагов польки и бульбы)
3. Методика обучения танцевальным прыжкам (перекидной, шаг с подскоком, подбивной)
4. Методика проведения подвижных игр под музыкальное сопровождение с элементами с элементами историко-бытовых танцев
Занятие 14
1. Ранее разученные танцевальные шаги и прыжки, выполняемые под музыкальный размер 2/4 и 3/4
2. Игры с использованием хореографических упражнений и упражнений художественной гимнастики
3. Игры с элементами белорусских народных и историко-бытовых танцев
Занятие 15
1. Ранее разученные танцевальные шаги и прыжки, выполняемые под музыкальный размер 2/4 и ¾
2. Музыкальные подвижные игры

Тема 5 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике
Занятие
1. Типы и оборудование спортивных гимнастических залов
2. Требования, предъявляемые к местам занятий и инвентарю, как мера предупреждения травматизма
3. Причины возникновения травм и меры предупреждения травм в гимнастике
4. Оказание пострадавшему первой доврачебной помощи

Тема 6 Формы организации и содержание занятий гимнастикой в школе
Занятие 1
1. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах
2. Формы организации занятий гимнастикой в школе
Занятие 2
1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (действия на месте и в движении, повороты и полуповороты, построение в круг, элемент фигурной маршировки «Спираль открытая», разновидности ходьбы и бега); комплексу ОРУ в кругу

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения стретчинга
Занятие 3
1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (перестроение в две (три) шеренги на месте, способы передвижений в сомкнутом строю, построение в круг, элемент фигурной маршировки «Спираль закрытая», разновидности ходьбы и бега); комплексу ОРУ в движении проходным способом
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Эстафета под музыкальное сопровождение
Занятие 4
1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (задание на внимание на месте, ходьба по ориентирующим линиям и точкам зала, элемент фигурной маршировки «Зигзаг», разновидности ходьбы и бега); комплексу ОРУ на гимнастической скамейке (индивидуальные)
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения на силу
Занятие 5
1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (задание на внимание в движении, элемент фигурной маршировки «Змейка», разновидности ходьбы и бега); комплексу ОРУ с гимнастической скамейкой (групповые)
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Танцевальное упражнение «Шаг вальса»
Занятие 6
1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (разновидности ходьбы, бега и простых прыжков в сочетании с различными исходными положениями для рук прямыми и согнутыми); перестроению в колонну по два в движении; хореографическим упражнениям у станка; комплексу ОРУ в парах
2. Вольные и акробатические упражнения (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3.Танцевальное упражнение «Шаг полонез»
Занятие 7
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

3. Упражнения в равновесии
Занятие 8
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Эстафета под музыкальное сопровождение
Занятие 9
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения стретчинга
Занятие 10
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Вольные и акробатические упражнения (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Танцевальные прыжки
Занятие 11
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения в лазании по канату
Занятие 12
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Эстафета под музыкальное сопровождение
Занятие 13
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения стретчинга
Занятие 14
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Вольные и акробатические упражнения (зачётные комбинации для студентов второго курса)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Танцевальные прыжки
Занятие 15
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Подвижная игра под музыкальное сопровождение
Занятие 16
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
3. Упражнения на силу
Занятие 17
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
3. Упражнения на координацию и точность движений
Занятие 18
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
3. Упражнение на внимание
Занятие 19
1. Структура, средства и требования к проведению отдельных частей урока
2. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми школьного возраста (младшего, среднего, старшего)
Занятие20

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (элемент фигурной маршировки «Петля открытая», разновидности ходьбы и бега с различными исходными положениями для рук прямыми и согнутыми, перестроение из одной шеренги в колонну по четыре захождением отделений левым плечом вперёд, размыкание и смыкание дугами вперёд); комплексу ОРУ с гимнастической скакалкой
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Подвижная игра под музыкальное сопровождение
Занятие 21
1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (перестроение дроблением-сведением и разведением-слиянием, расхождение встречных колонн способами «скрещением», «проходом» и «прочёсом», размыкание и смыкание с поворотами, разновидности ходьбы и бега); комплекс ОРУ с набивными мячами в парах
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения на координацию и точность движений
Занятие 22
1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (строевые приёмы в движении (повороты), элемент фигурной маршировки «Петля закрытая», разновидности ходьбы по восьмёркам, разновидности бега и беговые задания, перестроение из шеренги уступом, размыкание и смыкание дугами назад); танцевальных упражнений (комбинация состоящая из приставных шагов и комбинация состоящая из переменных шагов и поворотов); комплексу ОРУ с гимнастической палкой
2. Упражнения на гимнастических снарядах(зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения на гибкость
Занятие 23
1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (задание на внимание в движении, разновидности ходьбы и бега, перестроение в колонну по два в движении, размыкание и смыкание уступом); комплексу ОРУ с гантелями
2. Прикладные упражнения: способы переползаний и способы переноски партнёра одного одним
3. Ранее разученные элементы фигурных маршировок
Занятие 24

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. Методика обучения проведению: строевых упражнений (задание на внимание, разновидности ходьбы и бега с использованием способов переноски партнёра вдвоём одного, перестроение из колонны по одному в три уступом; комплексу упражнений ритмической гимнастики
2. Прикладные упражнения: способы переноски партнёра вдвоём одного
3. Лазание по канату без помощи ног и на время
Занятие 25
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Подвижная игра под музыкальное сопровождение
Занятие 26
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения стретчинга
Занятие 27
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения в равновесии
Занятие 28
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Вольные и акробатические упражнения (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Танцевальные прыжки
Занятие 29
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Подвижная игра под музыкальное сопровождение
Занятие 30
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Упражнения на силовую выносливость
Занятие 31
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения на координацию и точность движений
Занятие 32
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Вольные и акробатические упражнения (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Лазание по канату без помощи ног и на время
Занятие 33
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения стретчинга
Занятие 34
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнение на гибкость
Занятие 35
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Подвижная игра под музыкальное сопровождение
Занятие 36
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения в равновесии
Занятие 37
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Упражнения на силовую выносливость
Занятие 38
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения на силу
Занятие 39
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов второго курса)
3. Упражнения на статическую силу
Занятие 40
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
3. Упражнение на внимание
Занятие 41
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
3. Упражнение на внимание
Занятие 42
1. Учебная практика: проведение подготовительной части урока по гимнастике школьного типа по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
3. Упражнение на внимание

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Тема 7 Основы техники гимнастических упражнений

Занятие 1

1. Техника гимнастических упражнений
2. Статические упражнения, устойчивое и неустойчивое равновесие
3. Динамические упражнения, инерция, вращательные движения
4. Характеристика и анализ техники гимнастических упражнений в видах мужского и женского многоборья

Занятие 2

1. Упражнения в висах: на перекладине, на кольцах, на параллельных и разновысоких брусьях
2. Упражнения в упорах: на коне с ручками, на параллельных и разновысоких брусьях
3. Вольные и акробатические упражнения, упражнения в равновесии на бревне
4. Опорные прыжки

Тема 8 Основы обучения гимнастическим упражнениям

Занятие 1

1. Взаимосвязь методики обучения с дидактикой
2. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнения
3. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастика

Занятие 2

1. Этапы формирования двигательного навыка в гимнастике, их цели задачи и методические особенности
2. Методы обучения упражнениям в гимнастике
3. Методические приёмы обучения

Занятие 3

1.Строевые упражнения, комплекс ОРУ в движении (поточный способ)

2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы переноски партнёра одного одним и вдвоём одного

3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на разновысоких и параллельных брусьях (висы, упоры, подъёмы, спады, опускания)

Занятие 4

1.Строевые упражнения, комплекс ОРУ в движении (проходной способ)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы переноски гимнастического оборудования и инвентаря
3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на разновысоких и параллельных брусьях (размахивания, повороты, обороты, седы, стойки, кувырки, соскоки)
Занятие 5
1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ с набивными мячами
2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы переползания (на четвереньках, на получетвереньках, на боку, по-пластунски, с партнёром на спине)
3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на бревне(вскоки, передвижения, прыжки, перекаты) и перекладине (висы, упоры, размахивание, подъёмы)
Занятие 6
1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ на гимнастической скамейке в движении (поточный способ)
2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы лазания по гимнастической стенке и канату (в два, в три приёма, без помощи ног, на время)
3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на бревне (равновесия, танцевальные упражнения, соскоки) и перекладине (спады, опускания, обороты, повороты, соскоки)
Занятие 7
1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой
2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы перелазания через препятствия и подлезаний под них
3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на кольцах (висы, упоры, размахивание, подъёмы, спады, опускания, повороты, соскоки, упражнения в каче)
Занятие 8
1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ в парах
2. Методика обучения прикладным упражнениям: способы передвижений по бревну и расхождений на ограниченной опоре
3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: опорные прыжки (через гимнастического коня, через гимнастического козла)
Занятие 9
1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ на гимнастической скамейке (индивидуальные).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

2. Методика обучения прикладным упражнениям: прыжки (через короткую и длинную скакалку, неопорные, в глубину)
3. Методика обучения вольным и акробатическим упражнениям: перекаты, кувырки, повороты, перевороты, шпагаты, равновесия, прыжки, стойки, мосты
Занятие 10
1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ вдвоём и в сопротивлении
2. Методика проведения урока школьного типа методом круговой тренировки
3. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах: на коне с ручками (размахивание, перемахи, круги, скрещения, соскоки)
Занятие 11
1. Строевые упражнения, комплекс ОРУ с обручами
2. Методика обучения упражнениям ритмической и художественной гимнастики
3. Упражнения стретчинга
Занятие 12
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на силу
Занятие 13
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на координацию движений
Занятие 14
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на силовую выносливость
Занятие 15
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Занятие 16
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Занятие 17
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку

Тема 9 Основы спортивной тренировки гимнастов
Занятие 1
1. Цель тренировки и основные средства её решения
2. Структура тренировочного процесса: микроциклы, мезоциклы, макроциклы
Занятие 2
1. Этапы подготовки юных гимнастов. Периодизация спортивной тренировки
2. Особенности спортивной тренировки в различные периоды
Занятие 3
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на силу
Занятие 4
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на гибкость

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Занятие 5
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на координацию движений

Занятие 6
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на силовую выносливость

Занятие 7
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на статическую силу

Занятие 8
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на динамическую силу

Занятие 9
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на гибкость

Занятие 10
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на координацию и точность движений

Занятие 11
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на силу

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Занятие 12

1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на силу

Занятие 13

1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на гибкость

Занятие 14

1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на координацию и точность движений

Занятие 15

1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на силовую выносливость

Занятие 16

1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
3. Упражнения на силовую выносливость

Занятие 17

1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)

Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку

Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку

Занятие 18

1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Занятие 19
1. Учебная практика: проведение урока школьного типа по гимнастике по карточке-заданию
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов третьего курса)
Мужчины – выполнение зачётных комбинаций на оценку
Женщины – выполнение зачётных комбинаций на оценку

Тема 10 Документы планирования и учёт работы по гимнастике в школе
Занятие
1. Планирование и учёт работы по гимнастике в школе
2. Виды планирования и учёта учебной работы
3. Основные документы планирования
4. Особенности планирования учебной работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ

Тема 11 Гимнастические выступления и праздники
Занятие
1. Исторический обзор, задачи, и значение гимнастических выступлений (спортивных праздников) в школе и местах отдыха школьников
2. Содержание и средства при проведении массовых гимнастических выступлений и спортивных праздников
3. Особенности подготовки и проведения гимнастических выступлений и спортивных праздников

Тема 12 Организация и проведение соревнований по гимнастике
Занятие 1
1. Цель, задачи и педагогическое значение соревнований
2. Классификация соревнований (по цели, по форме зачёта (личные, командные, лично-командные),по масштабу, по представительству, по характеру)
3. Документация соревнований

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Занятие 2
1. Правила соревнований
2. Оценка упражнений
3. Классификация ошибок и шкала сбавок за выполнение элементов
Занятие 3
1. Подготовка участников соревнований
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса)
3. Упражнения ОФП и СФП
Занятие 4
1. Подготовка участников соревнований
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса)
3. Упражнения ОФП и СФП
Занятие 5
1. Подготовка участников соревнований
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса)
3. Упражнения ОФП и СФП.
Занятие 6
1. Подготовка участников соревнований
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса)
3. Упражнения ОФП и СФП
Занятие 7
1. Подготовка участников соревнований
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса)
3. Упражнения ОФП и СФП
Занятие 8
1. Подготовка участников соревнований
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса)
3. Упражнения ОФП и СФП

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Занятие 9
1. Подготовка участников соревнований
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса)
3. Упражнения ОФП и СФП

Занятие 10
1. Подготовка участников соревнований
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса)
3. Упражнения ОФП и СФП

Занятие 11
1. Подготовка участников соревнований
2. Упражнения на гимнастических снарядах (зачётные комбинации для студентов четвёртого курса)
3. Упражнения ОФП и СФП

Занятие 12
1. Судейство соревнований
2. Работа главной судейской коллегии
3. Работа секретариата

Занятие 13
1. Арбитраж и работа судейских бригад
2. Определение победителей
3. Особенности проведения соревнований в школе

Примерный перечень семинаров

1. История развития гимнастики
2. Гимнастика как средство физического воспитания учащихся
3. Гимнастика в системе физического воспитания
4. Гимнастическая терминология
5. Строевые и общеразвивающие упражнения

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

6. Танцевальные и хореографические упражнения
7. Классификация групп гимнастических упражнений
8. Виды гимнастики и их классификация
9. Формы и содержание занятий гимнастикой в школе
10. Вольные и акробатические упражнения
11. Упражнения на гимнастических снарядах
12. Прикладные упражнения
13. Места занятий и оборудование
14. Оздоровительные виды гимнастики
15. Профессионально-прикладные виды гимнастики
16. Техника гимнастических упражнений
17. Составление плана-конспекта по гимнастике
18. Правила соревнований по гимнастике
19. Основы судейства в гимнастике
20. Основы обучения гимнастическим упражнениям
21. Гимнстика в подготовительных и специальных медицинских группах
22. Основы спортивной тренировки в гимнастике
23. Основные принципы тренировки гимнастов
24. Планирование в гимнастике
25. Массовые спортивно-гимнастические выступления и праздники

Рекомендуемые формы контроля знаний

1. Тестовые задания
2. Реферативные работы
3. Зачётные комбинации на гимнастических снарядах

Рекомендуемые темы тестовых заданий

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

1. Тестовые задания на проведение подготовительной части урока школьного типа по гимнастике
2. Тестовые задания на проведение урока школьного типа по гимнастике
3. Тестовые задания на знание правил соревнований по гимнастике

Рекомендуемые темы реферативных работ

1. История развития гимнастики
2. Гимнастика в Белоруссии
3. Гимнастика в системе физического воспитания
4. Гимнастическая терминология
5. Термины общеразвивающих упражнений
6. Термины упражнений на гимнастических снарядах
7. Термины вольных и акробатических упражнений
8. Правила гимнастической терминологии
9. Основные группы гимнастических упражнений и их характеристика
10. Характеристика группы строевых упражнений
11. Общая характеристика спортивных видов гимнастики
12. Характеристика спортивной гимнастики
13. Характеристика спортивной акробатики
14. Характеристика художественной гимнастики
15. Характеристика спортивной аэробики
16. Урок по гимнастике школьного типа
17. Меры предупреждения травматизма
18. Методы и методические приёмы обучения гимнастическим упражнениям
19. Основные принципы тренировки гимнастов
20. Техническая подготовка гимнастов
21. Физическая подготовка гимнастов

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

22. Характеристика акробатических упражнений программы по физической культуре для учащихся средних общеобразовательных школ
23. Характеристика опорных прыжков программы по физической культуре для учащихся средних общеобразовательных школ
24. Характеристика програмного материала по гимнастике программы по физической культуре для учащихся средних общеобразовательных школ
25. Места занятий гимнастикой и оборудование
26. Применение ориентиров при обучении гимнастическим упражнениям
27. Общие основы техники упражнений на гимнастических снарядах
28. Характеристика ритмической гимнастики
29. Основы обучения упражнениям на гимнастических снарядах
30. Характеристика профессионально-прикладных видов гимнастики

Контрольные нормативы

1. Упражнения в видах мужского многоборья
2. Упражнения в видах женского многоборья

Рекомендуемая литература

Основная

1. Брыкин, А.Т. Гимнастическая терминология/А.Т. Брыкин. – М.: ФиС, 1969. - 371 с.
2. Брыкин, А.Т.Гимнастика: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. А.Т.Брыкина. – М.: ФиС, 1971. – 351 с.
3. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания: учеб.пособие / под ред. В.М.Смолевского. – М.: ФиС, 1987. – 331 с.
4. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/М.Л.Журавин [и др.]; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меншикова. – М.: Академия, 2001. – 448 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

5. Гимнастика: музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.И. Куликов, А.А. Курако. – 2-е изд., перераб. и доп. - Мн.: Экоперспектива, 2006. - 100 с.

6. Гимнастика: учебное пособие / Г.Б. Рабиль [и др.] В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Мн.: БГУФК, 2007.- 254с.

7. Куликов, А.И. Гимнастика: учеб. пособ. для студ. вузов спец. «Физическая культура и спорт» / А.И. Куликов - Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2004. – 111с.

8. Методические рекомендации и требования по проведению строевых и общеразвивающих упражнений на занятиях по гимнастике для студентов I курса стационара и ФЗО факультета физической культуры: практическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» / А.И.Куликов, А.А. Курако. - Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 1998. – 41с.

9. Правила судейства. Для соревнований по спортивной гимнастике: утв. Международной Федерацией Гимнастики: офиц. Изд. – Copyright FIG, 2009.

10. Программа по физической культуре и здоровью для учащихся I-XI классов: утв. Министерством образования Республики Беларусь. – Мн.:Полымя, - 2009.

11. Спортивная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979. – 341 с.

12. Теория и методика гимнастики: учеб. пособие / под ред. В.И.Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – 312 с.

13. Единая квалификационная программа по гимнастике категории «Б»: утв. Министерством по физической культуре и спорту СССР. – М.: Наука, 1985.

14. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учебн. заведений / П.К. Петров. – М.: Владос, 1999. – 448с.

15. Программа по гимнастике: утв. Министерством по физической культуре и спорту СССР. – М.: Просвещение, 1982.

16. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: ФиС, 1984. – 176 с.

17. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

18. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие для учащихся по спец. «Физ. культура» / Т.Т. Ротерс. - М.: Просвещение, 1989. – 175 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

19. Старчанка, У.М. Планаванне вучэбнага матэрыялу: праграмы па фізічнай культуры вучняў агульнаадукацыйнай школы / У.М. Старчанка. - 2-е выд., перапр. і дап. – Мазыр: РОВОР “Белы вецер”, 1999. – 24с.

Дополнительная

20. Берман, Э.Р. Общеразвивающие упражнения / Э.Р. Берман. - Мн.: Полымя, 1970. – 97 с.

21. Гимнастика : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. А.М. Шлёмина, А.Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1979. – 275с.

22. Годик, М.А. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность/М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.

23. Живицкий, А.Т. Гимнастика в школе. 1 – 4 классы / А.Т. Живицкий. – Мн.: УНПО «Скарына», 1991. – 57с.

24. Рабиль, Г.Б. Гимнастика в школе. 5 – 11 классы / Г.Б. Рабиль. - Мн.: УНПО «Скарына», 1991. – 137с.

25. Кряж, В.Н. Гимнастика, ритм, пластика / В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина, Н.А. Боровская. - Мн.: Полымя, 1987. – 175 с.

26. Ротерс, Т.Т. «Элементы национальных танцев в 4-6 классах к урокам ритмической гимнастики» // Физическая культура в школе. - 1989. - № 10. - С.16-17.

27. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников / Л.П. Фатеева. – Ярославль: Академия развития, 1998. - 224 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ