

Технологическая карта  
Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)  
I-й курс I-й семестр

(на 20 /20 учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещ-сть, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Кол- во балло в min/ max	Накоп стоим. в бал-х	Часы сам. раб. для подг. к кнтр.
1	0.50	Лекция №1. Гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.		0,50	
2	0.50	Лекция №2. Терминология гимнастических упражнений.		1,00	
3		Практическое занятие № 1. ТК-1 - опрос по темам лекций «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания» и «Терминология гимнастических упражнений».	1/3		
		Терминология обще развивающих упражнений (далее ОРУ). Различные положения тела, рук, ног, движения головой, туловищем, руками и ногами. Выполнение и запись.		4	1
		Разучивание комплекса ОРУ на 32 счета или 64 счета.			
4	0.50	Практическое занятие № 2. Строевые упражнения (далее СУ) – СУ-1: Построение в одну шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. Ознакомление с командами, техникой выполнения и методикой обучения. Ролевые задания в проведении указанных СУ.		4,50	
		Закрепление комплекса ОРУ на 32 счета или 64 счета.			
		Упражнения для развития силовых (СС) и координационных способностей (КС) занимающихся (комплекс ОФП). Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным.			
5		Практическое занятие № 3. ТК-2 - выполнение комплекса ОРУ на 32 или 64 счета. Для сдачи ТК-2 студентам предоставляется две попытки, с выставлением лучшей оценки.	1/3	7,50	

		<p>СУ-2: Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Действия занимающихся по команде «Прямо». Движение по диагонали, противоходом и змейкой, построение в круг. Ролевые задания в проведении.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (ССС) занимающихся (комплекс ОФП). Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности.</p>			
6	0.50	<p>Практическое занятие № 4.</p> <p>СУ-3: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте, различные варианты размыкания. Перестроение захождением плечом. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в проведении. Запись.</p>		7,50	
		<p>ОРУ: Способы обучения (показ, рассказ, смешанный, поточный, по-разделениям). Ознакомление с командами и последовательность ОРУ в комплексе (схема комплекса). Ролевые задания (в парах) в проведении и ОРУ.</p>			
		<p>Упражнения для развития гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности.</p>			
7	0.50	<p>Практическое занятие № 5.</p> <p>СУ-4: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, интервал и дистанция. Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в проведении и обучении.</p>		8,00	
		<p>Форма конспекта ОРУ. Формулировка частных задач для ОРУ.</p>			
		<p>Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).</p>			
8	0.50	<p>Практическое занятие № 6.</p> <p>ТК-3 –проведение СУ.</p> <p>Преподаватель проводит контроль готовности студентов, поочередно давая им для выполнения различные задания (5 шт.) из разделов СУ-1 - СУ-4.</p>	1/3	11,00	0,5
		<p>Проведение ОРУ разными способами (показ, рассказ, смешанный, поточный, по-разделениям) - ролевые задания. Д/З – подготовить фрагмент конспекта урока для ТК-4 (комплекс ОРУ по схеме).</p>			
		<p>Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой.</p>			

		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
9		Практическое занятие № 7. ТК-4 – конспект ОРУ (8 упражнений по схеме).	1/2	16,00	1
		ТК-5 - проведение ОРУ (8 упражнений по схеме) разными способами. Способ проведения задается педагогом.	1/3		
		Продолжение ТК-3 - СУ. Проводится для тех студентов, кто не успел пройти контроль на предыдущем занятии.			
		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (ССС) занимающихся (комплекс ОФП). Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
10		Практическое занятие № 8. Рубежный контроль (РК-1) – контрольная работа по терминологии.	2/8	24,00	2
		Продолжение ТК-4, ТК-5.			
		Прикладные упражнения и их использование на уроках гимнастикой (для младшего школьного возраста): равновесие (передвижения разными способами по скамейке, рейке скамейки, низкому бревну, расхождения при встрече); лазание и перелезание на гимнастической стенке и с использованием скамейки; переползание на четвереньках, по-пластунски, на боку, на спине. Демонстрация и объяснение (терминология, способы организации) преподавателя.			
		Упражнения для развития активной гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
11	0.50	Практическое занятие № 9. Прикладные упражнения и их использование на уроках гимнастикой (для среднего школьного возраста): метание и ловля набивного мяча в парах (снизу, от груди, из-за головы, сбоку, стоя спиной к партнеру и др. Демонстрация переноски грузов: мата, козла, коня, мостика, скамейки. Переноска человека разными способами – одного одним, одного вдвоем и т.д. Игры и эстафеты, и их использование на уроках гимнастикой.		24,50	
		ОРУ с мячом и палкой (демонстрации и объяснение педагогом, ролевые задания в проведении разными способами в парах и группах).			
		Упражнения для развития пассивной гибкости			

		занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
12	0.50	Практическое занятие № 10. ОРУ на стенке и скамейке (демонстрация и объяснение преподавателя, ролевые задания в проведении разными способами в парах). (Д/З для ТК-6 – подготовить фрагмент конспекта урока (комплекс ОРУ с палкой или с мячом, на стенке или скамейке по заданию преподавателя).		25,00	1
		Акробатические упражнения: демонстрация преподавателя организации занятия и методики обучения - группировка и перекуты, кувырок вперед			
		Круговая тренировка и ее использование на уроках гимнастики.			
13		Практическое занятие № 11. ТК-6 – оценка фрагмента конспекта урока - комплекса ОРУ с предметом - с мячом или с палкой, и на (у) скамейке или стенке (по заданию). Оценивается от 1-го до 2-х баллов.	1/2	31,00	
		ТК-7 - проведение ОРУ с палкой или мячом, на (у) стенки или скамейке. Оценивается от 2-го до 4-х баллов. Студенты поочередно демонстрируют свое умение проводить ОРУ по заданию с предметом (гимнастической палкой или мячом разными способами), и на (у) скамейке или гимнастической стенке.	2/4		
		Лазание по канату в 2 и 3 приема (демонстрация преподавателя, организации занятия и методика обучения). Ролевые задания студентов в обучении (подводящие упражнения). Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.			
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
14	0.50	Практическое занятие № 12. Проведение ОРУ в парах и в сцеплении. Демонстрации и объяснение педагогом, ролевые задания в проведении разными способами в парах и группах (студенты упражняются в проведении ОРУ указанной направленности).		31,50	
		Студенты упражняются в лазание по канату в 2 и 3 приема.			
		Опорный прыжок (демонстрация преподавателя организации занятия и методики обучения - наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись). Ролевые задания студентов в обучении.			

		Упражнения для развития ССС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
15	0.50	Практическое занятие № 13. ОРУ поточным и проходным способом (демонстрация и объяснение преподавателя. Ролевые задания в проведении). Студенты упражняются в проведении ОРУ в парах и в сцеплении. Д/З – подготовить фрагмент конспекта урока для проведения ОРУ в парах или в сцеплении, проходным или поточным способом (ТК-9).		32,00	
		Висы и упоры: демонстрация преподавателя техники выполнения, организации занятия и методика обучения на разновысоких брусьях (Р/в) на нижней жерди (н/ж) и перекладине. Студенты выполняют упражнения: - различные висы, упоры; - и виса стоя согнув руки, подъем переворотом в упор. Страховка.			
		Упражнения для развития СС мышц рук и брюшного пресса занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
16		Практическое занятие № 14. ТК-8 - оценка фрагмента конспекта ОРУ в парах, или в сцеплении, или проходным или поточным способом. Оценивается от 1-го до 2-х баллов.	1/2	38,00	1
		ТК-9- проведение ОРУ парах, или в сцеплении, или проходным, или поточным способом. Студенты поочередно демонстрируют свое умение проводить ОРУ 2 способами: в парах или в сцеплении, поточно или проходным способом (по заданию).	3/4		
		Полоса препятствий: демонстрация и объяснение преподавателем.			
		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
17	0.50	Практическое занятие № 15. Полоса препятствий с использованием различных перемещений и переноски груза. Лазание по наклонной скамейке и стенке – ролевые задания.		38,50	
		Комплексы ОРУ разной направленности: на силу, гибкость, на формирование правильной осанки и координации (демонстрации и объяснение педагогом, методика и организация занятий). Ролевые задания в проведении (студенты			

		упражняются в проведении ОРУ разной направленности в парах и малых группах).			
		Акробатические упражнения (демонстрация, методика обучения, организация занятия и страховка): стойка на лопатка, стойка на голове и руках. Студенты упражняются в выполнение упражнений.			
		Д/З подготовка конспекта фрагмента урока для проведения игры, эстафеты и полосы препятствий (ТК-10).			
18		Практическое занятие № 16. ТК-10 - конспекта фрагмента урока для проведения игры, эстафеты и полосы препятствий.	1/3	46,50	0,5
		ТК-11 – проведение игры, эстафеты и полосы препятствий. Студенты поочередно демонстрируют свое умение проводить 1 игру, 1 эстафету и полосу препятствий используя средства гимнастики и снаряды.	3/5		
		Равновесие: демонстрация преподавателем организации занятия и методики обучения. Различные виды перемещений по скамейке и бревну, соскок прогнувшись.			
		Упражнения для развития ВУ занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
19	0,50	Практическое занятие № 17. Ритмическая гимнастика (демонстрация и объяснение преподавателя, методика и организация занятия, дозирование нагрузки).		47,00	
		Опорный прыжок: демонстрация преподавателем организации занятия и методики обучения - наскок в упор присев на козла (коня) и соскок прогнувшись. Ролевые задания студентов в обучении.			
		Упражнения на разновысоких брусьях и перекладине: подъем переворотом.			
		Круговой способ проведения ОФП - демонстрация преподавателем.			
20		Практическое занятие № 18. Ритмическая гимнастика - ролевые задания. Студентов упражняются в проведении комплекса ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.		47,00	
		Продолжение ТК-11 (проводится для тех студентов кто не успел).			
		Акробатические упражнения: кувырки и стойки (страховка, обучение).			
		Упражнения для развития пассивной гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным			

		ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
21	0,50	Практическое занятие № 19. Оздоровительные виды гимнастики – классическая аэробика. Ознакомление студентов с терминологией, базовыми шагами и музыкальным сопровождением классической аэробики. Методика обучения и организация занятий, дозирование нагрузки.		47,50	
		Равновесие, виды шагов и соскоков на бревне. Демонстрация преподавателем, организации занятия и методики обучения			
		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
22	0,50	Практическое занятие № 20. ПЧУ по гимнастике (демонстрация и объяснение преподавателя, методика и организация занятия) с использованием средств гимнастики (СУ, ОРУ, прикладных упражнений) оздоровительных видов с учащимися младшей, средней и старшей школы. Правила написания конспекта ПЧУ. Д/З подготовка фрагмента конспекта ПЧУ (ТК-13).		48,00	
		Классическая аэробика – студенты упражняются в выполнении базовых шагов, и комбинации под музыкальной сопровождение.			
23		Практическое занятие № 21. ТК-12 – оценка фрагмента конспекта ПЧУ.	3/5	60,00	1
		ТК-13 – оценка проведения ПЧУ с использованием средств гимнастики и оздоровительных видов.	3/7		
		Упражнения на р/в брусьях и перекладине – подъем переворотом силой и махом, размахивания (методика обучения и организации занятий, страховка).			
24		Практическое занятие № 22. Продолжение ТК-12, ТК-13.			
		Упражнения на снарядах. Ю: брусья, акробатика. Д: акробатика, бревно.			
		Упражнения для развития ССС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
25		Практическое занятие № 23. Продолжение ТК-12, ТК-13.			
		Упражнения на снарядах. Ю: перекладина, прыжок. Д: брусья, прыжок.			
		Упражнения для развития подвижности в суставах и гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с			

		одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
26		Практическое занятие № 24. Продолжение ТК-12, ТК-13. Прием задолженностей (ТК-2 – ТК-11).			
		Прием президентских тестов.			
		Упражнения на снарядах. Ю: Перекладина, прыжок. Д: акробатика, бревно.			
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
<u>2 рубежный контроль (УМУ) – тестирование</u>			5/10	70	2
<u>ЗАЧЕТ</u>			22/30	92/ 100	10
Итоговая сумма баллов за IV семестр			50	100	
Сумма	6	ТК+ посещаемость	22/ 46		
		ТК+РК+ посещаемость	29/ 64	70	
		ТК+РК+ПК+посещаемость	51/ 94	100	20

Дополнительный модуль  
I курс I семестр

№	Содержание	Мин	Макс
1	ВУ на 32 счета или комплекс ОРУ на 64 счета	1	2
2	Проведение СУ	1	3
3	Проведение ОРУ без предмета	1	3
4	Конспект ОРУ без предмета	1	2
5	Проведение ОРУ с палкой, мячом	1	3
6	Конспект ОРУ с палкой, мячом	1	2
7	Проведение ОРУ на стенке, на скамейке	1	3
8	Конспект ОРУ на стенке, на скамейке	1	2
9	Проведение ОРУ в парах, в сцеплении	1	3
10	Конспект ОРУ в парах, в сцеплении	1	2
11	Проведение ОРУ поточным и проходным способом	1	3
12	Конспект ОРУ поточным и проходным способом	1	2
13	Проведение подготовительной части урока	2	5
14	Конспект подготовительной части урока	2	3
15	Устный опрос по вопросам рубежного контроля	2	6
	Итого	18	50



Технологическая карта  
Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика)  
I-й курс 2-й семестр

(на 20 /20 учебный год)

Базовый модуль						
№ занятия	Посещаемость /балл/	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накоп стоимость/ баллы	Часы сам. раб. для подг	
1	0.50	Лекция №1. Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики.		0.50		
2	0.50	Лекция №2. Методология обучения гимнастическим упражнениям.		1,00	1	
3		Практическое занятие № 1. ТК-1 - опрос по темам лекций «Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики», «Методология обучения гимнастическим упражнениям».	2/4	5,00	1	
		Д\З самостоятельная работа студентов – написание реферата (ТК-2) по темам «Особенности занятия гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп» или «Особенности занятий оздоровительными видами гимнастики» (по заданию: степ аэробика, танцевальная аэробика, восточные направления аэробикой, силовые направления фитнеса, направления с использованием тренажерных устройств и приспособлений – фитбол и др., flex).				
		Оздоровительные виды гимнастики – пилатес (демонстрация педагогом). Ознакомление студентов с упражнениями и терминологией упражнений, задачами, методикой и организацией занятия, дозированием нагрузки. Комплекс пилатеса (выполнение студентами) и применение упражнений пилатеса в образовательной и профессиональной сфере.				
4		Практическое занятие № 2. ТК-2 – оценка рефератов.	3/6	11,00	4	
		Ознакомление студентов с технологией обучения акробатических упражнений и упражнений на снарядах: упоры и передвижения в упорах, размахивания и подъем переворотом на брусьях (р\в, параллельных брусьях и перекладине). Страховка и помощь при обучении упражнений на снарядах.				
		Оздоровительные виды гимнастики – стрейтчинг				

		(демонстрация педагогом). Ознакомление студентов с упражнениями и терминологией упражнений, задачами, методикой и организацией занятия, дозированием нагрузки. Комплекс стрейтчинга (выполнение студентами) и применение упражнений в образовательной и профессиональной сфере. Д/З – выдача задания для проведения ЗЧУ – ТК-3.			
5		Практическое занятие № 3. Ознакомление студентов с технологией обучения упражнений на снарядах: опорный прыжок различными способами (наскок в упор присев соскок прогнувшись, продев ноги, ноги врозь). Страховка и помощь при обучении упражнений на снарядах.		17,00	1,5
		ТК-3 – проведение ЗЧУ, с использованием средств гимнастики и оздоровительных технологий (упражнений пилатеса, стрейтчинга, упражнения в равновесии, упражнения для коррекции осанки и т.д.).	3/6		
		Д/З – выдача студентам заданий написания фрагмента конспекта урока по технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах – ТК-4 и проведения обучения ТК-5.			
6	0.50	Практическое занятие № 4. Подготовка к проведению урока по гимнастике с использованием средств гимнастики и оздоровительных видов. Демонстрация преподавателем образца конспекта урока, объяснение содержания каждой графы конспекта. Д/З - выдача заданий студентам для подготовки конспекта урока по гимнастике в школе с использованием средств и оздоровительных видов (РК-1).		17,50	
		Продолжение. ТК-3 – проведение ЗЧУ.			
7		Практическое занятие № 5. ТК-4 - оценка фрагмента конспекта технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах (1 элемент).	3/5	28,50	3,5
		ТК-5 – оценка проведения технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах, и страховки (1 элемент).	3/6		
		Круговая тренировка (развитие и совершенствование у студентов СС и ССС).			
8	0.50	Практическое занятие № 6. Продолжение ТК-4 и ТК-5.		29,00	
		Анализ урока – ознакомление студентов с методикой проведения анализа урока (плотности занятия, нагрузкой и т.п.).			

		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
9		Практическое занятие № 7. Рубежный контроль № 1 (РК-1) – конспект урока по гимнастики в школе(по заданию – класс) с использованием средств гимнастики (СУ, ОРУ, ритмическая гимнастика, прикладные упражнения, полоса препятствий, игры, эстафеты) и оздоровительных видов (классическая аэробика, пилатес, стрейтчинг).	3/8	37,00	2
		Продолжение ТК-4, ТК-5.			
		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			
10		Практическое занятие № 8. ТК-6 – проведения школьного урока по физкультуре средствами гимнастики.	3/8	50,00	3
		ТК-7 – проведения анализа урока.	2/5		
		Упражнения на снарядах: акробатическая связка 3-го массового разряда группы «Б».			
11	0.50	Практическое занятие № 9. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		50,50	
		Упражнения на снарядах: опорный прыжок 3-го массового разряда группы «Б».			
		Круговая тренировка.			
12	0.50	Практическое занятие № 10. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		51,00	
		Упражнения на снарядах: Ю – перекладина, Д – Р/в брусья (комбинации 3-го разряда).			
		Игры на внимание.			
13		Практическое занятие № 11. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		51,00	
		Упражнения на снарядах: Ю – параллельные брусья, Д – бревно (комбинации 3-го разряда).			
		Полоса препятствий с использованием снарядов.			
14	0.50	Практическое занятие № 12. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		51,50	
		Упражнения на снарядах: акробатическая связка 3-го массового разряда группы «Б».			
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей.			
15		Практическое занятие № 13. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		51,50	

		Упражнения на снарядах: опорный прыжок 3-го массового разряда группы «Б».			
		Упражнения для развития активной гибкости и подвижности в суставах занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей.			
16	0.50	Практическое занятие № 14. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп. Комплекс ОРУ на различные отделы позвоночника и суставы для профилактики заболеваний и оздоровление позвоночника.		52,00	
17		Практическое занятие № 15. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		52,00	
		Упражнения на снарядах: Ю – перекладина, Д – Р/в брусья (комбинации 3-го разряда). Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей.			
18		Практическое занятие № 16. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.		52,00	
		Упражнения на снарядах: Ю – параллельные брусья, Д – бревно (комбинации 3-го разряда). Игры на развитие ориентации в пространстве и равновесия.			
19		Практическое занятие № 17. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.			
		Упражнения на снарядах: акробатическая связка 3-го массового разряда группы «Б». Круговая тренировка.			
20		Практическое занятие № 18. ТК-8 – Соревнования по выполнению 3-го разряда группы «Б» (см. программу упражнений 3-го разряда группы «Б»).	3/8	60	
21		Практическое занятие № 19. Сдача задолженностей (РК-1, ТК- 4 - 7).			
		Подготовка к зачету.			
22		Практическое занятие № 20. Сдача президентских тестов.			
		Сдача задолженностей (РК, ТК-6, ТК-7).			
		Подведение итогов семестра. Подготовка к зачету.			
<u>2 рубежный контроль (УМУ) – тестирование</u>			5/10	70	2
<u>ЗАЧЕТ</u>			22/30	92/ 100	10
Сумма	4	ТК+ посещаемость	22/48	52	
		ТК+РК + посещаемость	30/66	70	
		ТК+РК+ПК+посещаемость	52/96	100	28

Дополнительный модуль  
I курс II семестр

№	Содержание	Мин	Макс
1	Конспект урока по гимнастике в школе	2	10
2	Проведение урока по гимнастике	5	30
3	Выполнение упражнений на снарядах в объеме школьной программы	1	4
4	Реферат: Содержание и особенности проведения урока по гимнастике в школе в зависимости от возраста занимающихся	1	6