Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

Н.В. Варнавина

Гимнастика

Методические рекомендации

для студентов очной формы обучения

по специальностям

49.02.01 – физическая культура и

49.02.02 – адаптивная физическая культура

Екатеринбург

2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Варнавина Н.В. Гимнастика. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 26 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Варнавина Н.В., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Примерная программа учебной дисциплины	8
Краткий курс лекций	10
Примерные практические занятия	12
Вопросы к зачету	26
Список рекомендуемой литературы	28

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика как педагогическая дисциплина является основой физического воспитания людей разного возраста и пола. Знания основ гимнастики необходимы человеку независимо от рода деятельности, особенно специалистам физической культуры и спорта. Занятия гимнастикой благоприятнейшим образом влияют на укрепление организма человека — закаливание, оздоровление, развитие физических качеств, развитие всех систем и органов человека. Гимнастические упражнения могут использоваться как для повышения уровня тренированности организма человека, так и с целью активного отдыха. Привлекает доступность занятий гимнастическими упражнениями как на снарядах, так и без снарядов всех слоев населения.

Цель дисциплины: формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, позволяющих применять их для решения любых задач физического воспитания населения средствами гимнастики.

Задачи курса:

- изучение студентами истории возникновения гимнастики и её место и значение в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики её преподавания;

- формирование умений, навыков выполнения и обучения строевым, общеразвивающим, вольным, акробатическим упражнениям, опорным прыжкам, упражнениям на гимнастических снарядах, упражнении в лазании и преодолении препятствий.

- формирование умений в применении средств гимнастики для решения оздоровительных, образовательных, развивающих и прикладных задач физического воспитания.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно - коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно - тренировочного процесса и организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно - спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения
ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно - спортивной деятельности
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно - спортивные мероприятия и занятия
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно - финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

К концу изучения данного курса у студентов должны быть сформированы профессиональные навыки и умения, необходимые будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- Правила безопасности на уроках гимнастики.
- Основные средства гимнастики.
- Основные понятия строевых упражнений.
- Основные термины ОРУ без предмета в движении и на месте.
- Правила проведения ОРУ в движении с прикладными упражнениями проходным способом.
- Правила проведения ОРУ на месте раздельным способом.
- Правила проведения ОРУ на месте поточным способом.
- Правила записи ОРУ в движении без предмета.
- Правила записи ОРУ на месте без предмета, с предметом, на
- гимнастической скамейке и на гимнастической стенке.
- Основные термины музыкальной грамоты.
- Основные термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах. Приёмы помощи и страховки.
- Знать технику выполнения и методику обучения на гимнастических снарядах элементов школьной программы.

уметь:

- Держаться перед строем.
- Чётко подавать команды и распоряжения.
- Правильно выбрать место в зале для ведения занятий.
- Добиваться правильного и точного выполнения своих команд и распоряжений.
- Правильно называть и показывать упражнения.
- Подмечать ошибки, допущенные занимающимися и помогать устранять их.
- Грамотно использовать прикладные упражнения.
- Грамотно проводить ОРУ в движении и на месте.

– Составлять и терминологически правильно записать ОРУ без предмета, с предметом (мяч, гимнастическая палка) в парах, на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке.

– Уметь использовать упражнения с коррекционной направленностью.

– Проявлять требовательность и поддерживать должную дисциплину.

– Выполнять элементы и соединения акробатических упражнений и на гимнастических снарядах 3 разряда категории «Б».

– Составлять положение о соревнованиях школьников.

– Уметь страховать и оказывать физическую помощь учащимся.

– Уметь помогать занимающимся зеркальным подсказывающим показом, подсказом и подсчётом.

Дисциплина «Гимнастика» для специальности 49.02.01 относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.0.2 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп» (МДК.02.01«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой спортивной тренировки»).

Дисциплина «Гимнастика» для специальности 49.02.02 относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.01 «Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья» (МДК 01.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Занятия проводятся в практической форме, а также в форме лекционных занятий и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «Гимнастика» изучается на втором курсе. Максимальная учебная нагрузка составляет 174 часа, из них 124 часа – аудиторная нагрузка и 48 часов – самостоятельная работа. Итоговый контроль – дифференцированный зачет.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура курса дисциплины «Гимнастика» включает 8 тем, которые дают представление об основных особенностях организации гимнастики подготовки в профессиональной педагогической сфере.

Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания.	**Содержание**	
	1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.
	2.	Предмет и задачи гимнастики.
	3.	Основные средства гимнастики.
	4.	Классификация видов гимнастики.
Тема 2. Гимнастическая терминология.	**Содержание**	
	1.	Значение терминологии.
	2.	Требования, предъявляемые к терминологии.
	3.	Правила сокращения и формы записи упражнений.
	4.	Термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
	Практические занятия	
	1.	Овладение терминами занимающимися на практических занятиях в мужском и женском многоборье.
Тема 3 Меры предупреждения травматизма.	**Содержание**	
	1.	Предупреждение травматизма и меры безопасности на занятиях гимнастикой.
	2.	Причины травматизма.
	3.	Меры предупреждения травм.
	4.	Правила эксплуатации залов и оборудования.
	5.	Приёмы помощи и страховки, самостраховка при выполнении гимнастических упражнений
	6.	Врачебный контроль и самоконтроль.
	Практические занятия	
	1.	Оказание помощи и страховки на каждом практическом занятии.
Тема 4 Строевые упражнения.	**Содержание**	
	1.	Основные понятия строя: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, фронт, тыл, правофланговый, левофланговый, направляющий, замыкающий,построение, перестроение, размыкание, смыкание.
	2.	Классификация строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.
	3.	Условные границы и точки зала.
	Практические занятия	
	1.	Методика проведения. Строевые приёмы. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Разойдись!», «Вольно!», расчёт группы по Порядку, по 2,3,4 и т. д.. Рапорт дежурного. Повороты на месте и в движении.
	2.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно,из одной шеренги в три и обратно, из колонны по одному в колонну по три и обратно, из одной шеренги уступами и обратно, из колонны по одному в колонну по 2, 3 поворотом в движении и обратно.
	3.	Передвижения.Походный (обычный) шаг, строевой шаг, движение на месте, остановка строя, движения в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу, движение бегом,переход с движения на месте к передвижению (прямо), изменение ширины шага и скорости движения, повороты в движении.
	4.	Размыкания и смыкания. По распоряжению, приставными шагами по фронту влево, вправо, от середины.В движении.
Тема 5 Общеразвивающие	**Содержание**	
	1.	Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег, прыжки с различными

упражнения.		положениями и движениями рук, ног и туловища, нетрадиционные способы передвижения.
	2.	Методика проведения проходным способом.
	3.	Правила записи ОРУ в движении в таблице.
	4.	Общеразвивающие упражнения на месте: стойки, положения рук, выпады, наклоны,приседы, седы, положения лёжа, положения ног, упоры.
	5.	Правила записи ОРУ на месте без предмета, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке.
	6.	Методика проведения ОРУ раздельным способом.
	7.	Методика проведения ОРУ поточным способом.
	Практические занятия	
	1.	Запись статических положений по показу.
	2.	Практика в проведении комплексов ОРУ в движении проходным способом с музыкальным сопровождением: в ходьбе, в беге, в прыжках, нетрадиционные способы передвижения.
	3.	Практика в проведении комплексов ОРУ на месте раздельным способом: без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке.
	4.	Овладение терминами занимающимися на практических занятиях ОРУ на месте
	5.	Практика в проведении комплексов ОРУ на месте поточным способом
Тема 6 Прикладные упражнения.	**Содержание**	
	1.	Характеристика и классификация прикладных упражнений.
	2.	Основы техники и методика обучения передвижениям, упражнениям в равновесии, лазанию, перелазанью, ползанью, перелезанию.
	3.	Значение полосы препятствий в подготовительной части урока.
	4.	Требования к её составлению и проведению.
	Практические занятия	
	1.	Методика проведения полосы препятствий в подготовительной части урока.
Тема 7 Упражнения на гимнастических снарядах.	**Содержание**	
	1.	Основы техники гимнастических упражнений на снарядах.
	Практические занятия	
	1.	Упражнения на мужских снарядах: кольца (висы и упоры, размахивания, подъёмы, спады, опускания, выкруты, соскоки); брусья (стойки, кувырки, перемахи, соскоки); перекладина (хваты, висы, размахивания, подъёмы, обороты, перемахи, спады, соскоки); конь-махи (перемахи, одноимённые круги, соскоки боком, углом, назад).
	2.	Упражнения на женских снарядах: брусья разной высоты (висы, упоры, седы, перемахи, размахивания, подъёмы, спады, опускания, обороты, соскоки); бревно (вскоки, упоры, равновесия, повороты, седы, приседы, прыжки, перекаты, танцевальные шаги, соскоки).
Тема 8 Акробатические упражнения.	**Содержание**	
	1.	Основы техники акробатических упражнений.
	Практические занятия	
	1.	Обучение акробатическим упражнениям: Группировка, перекаты, кувырки, стойки, мост, равновесия, полушпагат, переворот в сторону с применением помощи и страховки.
Тема 9 Прыжки.	**Содержание**	
	1.	Простые и опорные прыжки. Основные фазы опорного прыжка.
	Практические занятия	
	1.	Юноши: через пегас опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь.
	2.	Девушки: через козла, пегас опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь с применением помощи и страховки.
Тема 10 Музыкальное сопровождение.	**Содержание**	
	1.	Значение музыкального сопровождения на уроках гимнастики. Основы музыкальной грамоты. Ритм, темп, фразировка, такт, подсчёт, команды.
	2.	Особенности музыкального сопровождения при выполнении различных видов упражнений .
	Практические занятия	

	1.	Музыкально-ритмические упражнения.
		Основные танцевальные шаги: приставной, шаг галопа, переменный, шаг польки.
	2.	Танцевальные упражнения в парах.
	3.	Музыкально-ритмические упражнения с предметами.
	4.	Упражнения со скакалкой: вертикальные и горизонтальные вращения, передачи, «замотки».
	5.	Прыжки, вращая скакалку вперёд и назад.
	6.	Прыжки с двойным вращением и прыжки-руки скрестно.
	7.	Упражнения с мячом: передачи, перекаты, выкруты, отбивы, броски.
	8.	Упражнения с обручем: хваты, плоскости, переворачивания, перекаты, броски.
Тема 11 Формы организации занятий гимнастикой.	**Содержание**	
	1.	Характеристика основных форм занятий гимнастикой (урочные, неурочные и малые неурочные).
	2.	Урок как основная форма организации учебного процесса. Структура урока. Характерные особенности и задачи урока гимнастики.
		Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока: задачи, средства; общие требования к проведению; общие методические положения к проведению: определение целей обучения, выбор средств, дозировка упр., плотность урока. Подготовка педагога к проведению урока.
Тема 12 Организация и проведение соревнований по гимнастике	**Содержание**	
	1.	Характеристика и виды соревнований.
	2.	Подготовка и проведение соревнований.
	3.	Судейство соревнований.
	4.	Положение о соревнованиях.

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания.

Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Предмет и задачи гимнастики. Основные средства гимнастики. Классификация видов гимнастики.

Тема 2. Гимнастическая терминология.

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила сокращения и формы записи упражнений. Термины акробатических упражнений и упражнений на снарядах.

Тема 3. Меры предупреждения травматизма.

Предупреждение травматизма и меры безопасности на занятиях гимнастикой.

Причины травматизма. Меры предупреждения травм. Правила эксплуатации залов и оборудования. Приёмы помощи и страховки, самостраховка при выполнении гимнастических упражнений.Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 4. Строевые упражнения.

Основные понятия строя: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, фронт, тыл, правофланговый, левофланговый, направляющий, замыкающий, построение, перестроение, размыкание, смыкание. Классификация строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Условные границы и точки зала.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба, бег, прыжки с различными положениями и движениями рук, ног и туловища, нетрадиционные способы передвижения. Методика проведения проходным способом. Правила записи ОРУ в движении в таблице. Общеразвивающие упражнения на месте: стойки, положения рук, выпады, наклоны, приседы, седы, положения лёжа, положения ног, упоры. Правила записи ОРУ на месте без предмета, с предметами (мяч, гимнастическая палка), в парах, на гимнастической скамейке. Методика проведения ОРУ раздельным способом. Методика проведения ОРУ поточным способом.

Тема 6. Прикладные упражнения.

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Основы техники и методика обучения передвижениям, упражнениям в равновесии, лазанию, перелазанью, ползанью, перелезанию. Значение полосы препятствий в подготовительной части урока. Требования к её составлению и проведению.

Тема 7.Упражнения на гимнастических снарядах.

Основы техники гимнастических упражнений на снарядах.

Тема 8. Акробатические упражнения.

Основы техники акробатических упражнений.

Тема 9. Прыжки.

Простые и опорные прыжки. Основные фазы опорного прыжка.

Тема 10. Музыкальное сопровождение.

Значение музыкального сопровождения на уроках гимнастики. Основы музыкальной грамоты. Ритм, темп, фразировка, такт, подсчёт, команды, Особенности музыкального сопровождения при выполнении различных видов упражнений.

Тема 11. Формы организации занятий гимнастикой.

Характеристика основных форм занятий гимнастикой (урочные, неурочные и малые неурочные). Урок как основная форма организации учебного процесса. Структура урока. Характерные особенности и задачи урока гимнастики. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока: задачи, средства; общие требования к проведению; общие методические положения к проведению: определение целей обучения, выбор средств, дозировка упр., плотность урока. Подготовка педагога к проведению урока.

Тема 12. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Характеристика и виды соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Положение о соревнованиях.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практическая работа № 1-2. Гимнастическая терминология.

Овладение терминами занимающимися на практических занятиях в мужском и женском многоборье. Письменный опрос по акробатическим терминам: группировка, перекат, кувырок, равновесие, мост, складка, стойка акробатическая, шпагат, полушпагат, переворот.

Письменный опрос по терминам упражнений на снарядах: хват, вис, упор, простые и смешанные висы и упоры, подъём, спад, опускание, размахивание, мах, прыжок, вскок, оборот, кач, поворот, перемах, продольно, поперёк, опорный прыжок, соскок.

Практическая работа № 3. Меры предупреждения травматизма.

Овладение приёмами помощи и страховки на каждом практическом занятии:поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка по движению, фиксация.

Практическая работа № 4-7. Строевые упражнения.

Техника выполнения и правила подачи команд.Строевые приёмы:Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Разойдись!», «Вольно!», расчёт группы по Порядку, по 2,3,4 и т. д.

Рапорт дежурного.

Повороты на месте: Нале-во, напра-во, кру-гом.

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно,из одной шеренги в три и обратно, из колонны по одному в колонну по три и обратно, из одной шеренги уступами и обратно, из колонны по одному в колонну по 2, 3 поворотом в движении и обратно.

Передвижения.Походный (обычный) шаг, строевой шаг, движение на месте, остановка строя, движения в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по

кругу, движение бегом,переход с движения на месте к передвижению (прямо), изменение ширины шага и скорости движения, повороты в движении:налево, направо, кругом- техника выполнения и правила подачи команд.

Размыкания и смыкания. По распоряжению, приставными шагами по фронту влево, вправо, от середины.В движении.

Практическая работа № 8 — 21. Общеразвивающие упражнения.

Запись статических положений по показу. Стойки: Основная стойка, стойка ноги врозь, узкая стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правой (левой), стойка скрестно правой(левой),сомкнутая стойка, стойка на правом(левом) колене, стойка на коленях.

Положения прямыми и согнутыми руками : Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз, на пояс, за голову, на голову, перед грудью, перед собой, влево(вправо), за спину, к плечам, согнуть вперёд, согнуть в стороны, согнуть назад.

Выпады: выпад правой(левой), выпад вправо (влево), выпад назад правой (левой), глубокий выпад, разноимённый выпад.

Наклоны: вперёд, назад, прогнувшись, в сторону (влево, вправо), с захватом, полунаклон.

Приседы: полуприсед, присед, полуприсед с полунаклоном.

Седы: сед, сед ноги врозь, сед углом, сед углом ноги врозь, сед на пятках или сед на правой пятке, сед на правом (левом) бедре, сед с наклоном, сед углом скрестно правой (левой), сед согнув ноги, сед согнувшись, сед с захватом.

Положения лёжа: на спине, на животе, правым(левым)боком, лёжа на животе прогнувшись.

Положения прямых и согнутых ног: вперед, в сторону, назад, вперед к низу, в сторону к низу, назад к низу, вперёд на носок, в сторону на носок, назад на носок, правую (левую) согнуть вперёд, правую (левую) согнуть назад, правую (левую) согнуть в сторону.

Упоры: упор стоя, упор лёжа, упор лёжа на предплечьях, упор лёжа сзади, упор лёжа на предплечьях сзади, упор присев, упор на коленях, упор лёжа на

бёдрах, упор лёжа правым(левом)боком, упор присев правой(левой), сед в упоре сзади.

Практика в проведении комплексов ОРУ в движении проходным способом с музыкальным сопровождением:

Провести комплекс упражнений: 3 упр. в ходьбе, 3 упр.беге, 3 упр. в прыжках, 2 упр. нетрадиционные способы передвижения.

В ходьбе: на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внешней стороне стопы,с высоким подниманием бедра или (сгибая ноги вперёд),с захлёстыванием голени или (сгибая ноги назад),скрестным шагом правым, левым боком,приставными шагами правым, левым боком,перекатом с пятки на носок,с хлопками на любой счёт,в полуприседе,в приседе,с наклонами вперёд,с наклонами вправо, влево, в наклоне согнувшись, держась руками за голени,с высоким подниманием бедра скрестным шагом, выпадами в различных направлениях, с различным движением рук.

В беге: с высоким подниманием бедра или (сгибая ноги вперёд), с захлёстыванием голени или (сгибая ноги назад), на месте, с подниманием прямых ног вперёд, с подниманием прямых ног назад, с подниманием прямых ног в стороны, скрестным шагом правым, левым боком, спиной вперёд, чередование бега с ходьбой, в полуприседе, с поворотами вправо, влево. (по хлопку), с изменением направлений, со сменой направляющего, чередование бега с бегом на месте, по диагонали различные виды передвижений.

В прыжках: на левой, на правой; на двух, ноги врозь, ноги вместе; ноги врозь, ноги скрестно; ноги врозь правой, левой; с хлопками, сгибая ноги назад, с поворотом на 360, на двух не сгибая ног, в полуприседе, в приседе, толчком двумя с захватом группировки, спиной вперёд, галопом правым, левым боком, подскоками с круговыми движениями руками вперёд, в приседе правым, левым боком, толчком двумя сгибая ноги вперёд, на двух влево, вправо.

Нетрадиционные способы передвижения: в упоре лёжа, ноги в руках партнёра, в упоре лёжа сзади головой вперёд, ноги в руках партнёра, в упоре лёжа сзади ногами вперёд, ноги в руках партнёра, в упоре лёжа прыжками, с

партнёром на руках, с партнёром за спиной, с партнёром на плечах, перекатами по диагонали, прыжок ноги врозь через партнёра в упоре присев,
переползание по-пластунски под партнёром в широкой стойке ноги врозь,
переползание по-пластунски под партнёром в упоре лёжа согнувшись, бег змейкой, начиная с замыкающего, прыжки на двух через ноги партнёра в седе ноги врозь, танцевальные упражнения (подскоки, галоп, полька, притопы с хлопками индивидуально и в парах), в упоре лёжа сзади согнув ноги, в упоре лёжа сзади согнув ноги спиной вперёд, опорный прыжок ноги врозь через партнёра в полуприседе, полунаклон руки на коленях.

Практика в составлении комплекса ОРУ в движении в таблице по правилам записи:3 упр. в ходьбе, 3 упр.беге, 3 упр. в прыжках, 2 упр. нетрадиционные способы передвижения.

Провести комплекс упражнений на месте раздельным способом 6 упр: В стойках на осанку; выпады, наклоны или приседы, в седах, лёжа, в упорах, прыжки.

Практика в составлении комплекса ОРУ на месте 8 упр в таблице по правилам записи: В стойках на осанку; для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, в седах, лёжа, в упорах, прыжки.

Провести комплекс упражнений на месте поточным способом 8 упр:В стойках на осанку; для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, в седах, лёжа, в упорах, прыжки.

Практика в записи терминов общеразвивающих упражнений: стойка, наклон, выпад,сед, полуприсед, дуга, лёжа, присед,круг, упор.

Провести 3 общеразвивающих упражнения на месте с гимнастической палкой: В стойках, в седах, лёжа или в упорах, прыжки с различными хватами.

Практика в составлении комплекса общеразвивающих упражнений на месте с гимнастической палкой 6 упр в таблице по правилам записи: в качестве фиксатора положения тела, как лидер движения, как препятствие, в качестве ориентира, как опора, передача, подбрасывание и ловли.

Провести 4 ОРУ на месте с мячом: Перекат мяча, передача мяча, отбив

ловля мяча, бросок ловля мяча.

Практика в составлении ОРУ на месте с мячом 8 упр в таблице по правилам записи: 2 упр-перекат мяча, 2 упр-передача мяча, 2 упр-отбив- ловля мяча, 2 упр-бросок- ловля мяча.

Провести 3 ОРУ на месте на гимнастической скамейке: у скамейки, на скамейке, со скамейкой в различных положениях.

Практика в составлении ОРУ на месте на гимнастической скамейке 6 упр. в таблице по правилам записи: 2 упр. у скамейки, 2 упр. на гимнастической скамейки, 2 упр. со скамейкой в различных положениях.

Практика в проведении ОРУ на месте в парах (3упр): В стойках, в седах, лёжа или в упорах, прыжки с различными хватами.

Практическая работа № 22-23. Прикладные упражнения.

Практика в проведении полосы препятствий в подготовительной части урока для учащихся 1-11кл. состоящая из 4-5 станций:прикладные упражнения — ходьба, бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазанье и перелезании, упражнения в метании и ловле, упражнения в поднимании и переноске груза, упражнения в переползании по выбору.

Практика в составлении полосы препятствий в подготовительной части урока для учащихся 1-11кл. состоящая из 4-5 станций:прикладные упражнения — ходьба, бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазанье и перелезании, упражнения в метании и ловле, упражнения в поднимании и переноске груза, упражнения в переползании по выбору.

Практическая работа № 23. Упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки.

Упражнения на мужских снарядах: кольца (висы и упоры, размахивания, подъёмы, спады, опускания, выкруты, соскоки); брусья (стойки, кувырки, перемахи, соскоки); перекладина (хваты, висы, размахивания, подъёмы, обороты, перемахи, спады, соскоки); конь-махи (перемахи, одноимённые круги, соскоки

боком, углом, назад).

Упражнения на женских снарядах: брусья разной высоты (висы, упоры, седы, перемахи, размахивания, подъёмы, спады, опускания,обороты, соскоки); бревно (вскоки, упоры, равновесия, повороты, седы, приседы, прыжки, перекаты, танцевальные шаги, соскоки).

Обучение акробатическим упражнениям: Группировка, перекаты, кувырки, стойки, мост, равновесия, полушпагат, переворот в сторону с применением помощи и страховки.

Юноши: через пегас опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь.

Девушки: через козла, пегас опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь с применением помощи и страховки.

Практическая работа № 24. Музыкальное сопровождение.

Музыкально-ритмические упражнения.Основные танцевальные шаги: приставной, шаг галопа, переменный, шаг польки.Танцевальные упражнения в парах. Музыкально-ритмические упражнения с предметами.Упражнения со скакалкой: вертикальные и горизонтальные вращения, передачи, «замотки». Прыжки, вращая скакалку вперёд и назад.Прыжки с двойным вращением и прыжки-руки скрестно.Упражнения с мячом: передачи, перекаты, выкруты, отбивы, броски.Упражнения с обручем: хваты, плоскости, переворачивания, перекаты, броски.

Выполнение нормативов по гимнастике

Третий разряд – Девушки

1. Опорный прыжок

Пегас, высота 110 см.

1. Прыжок, согнув ноги
2. Прыжок ноги врозь

2. Брусья разной высоты

Упражнение № 1

1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик), наскок в упор -1,5

2. Перемах правой вправо в упор верхом -1,5

3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис, лежа сзади на бедрах- 1,5

4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой переворот в упор на в/ж - 2,5

5. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот в сед на бедре руки: одна хватом за в/ж, другая в сторону -1,5

6. Перехват за н/ж и соскок в сторону прогнувшись - 1,5

Упражнение № 2

1. Из размахиваний в висе изгибами (2-3) маха – 1,0
2. Перемах, согнув ноги в вис лежа сзади на бедрах – 2,0
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж - 2,5
1. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворотом налево в сед на левом бедре, правая назад, руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону - 1,5
2. Поднимая и соединяя ноги, поворот на лево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом - 3,0

Примечание: В упражнениях № 1 и № 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.

3. Бревно

Упражнение №1

1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди - 2,0
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках - 0,5
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди - 1,5
4. Стойка на носках, руки вверх - кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в сторны-книзу -1,5
5. Выпрямиться, руки вверх, шаг правой полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу - 0,5
6. Шаг левой полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу- 0,5
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз - 1,0
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой - 1,5
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна - 1,5

Упражнение №2

1. Из стойки продольно, опорой двумя руками, прыжком упор, правая в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны - 2,0
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа - 0,5
3. Толчком двумя упор присев и встать - 2,0
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать - 1,5
5. Выпрямляясь, шаг польки с правой и шаг польки с левой - 1,5
6. Приставляя правую, полуприседая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно -1,0
7. Соскок вперед прогнувшись - 2,0

4. <u>Акробатика</u>

(или вольные упражнения, включающие перечисленные элементы):

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге - 2,0
2. Выпрямляясь, шаг вперед и два кувырка вперед - 3,0
3. Перекатом назад стойка на лопатках -1,0
4. Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед - 0,5
5. Переворот в сторону (колесо) - 3,0
6. Приставляя ногу, полуприсед, руки вниз-назад, и прыжок вверх прогнувшись -1,0

Примечание:

Вместо стойки на лопатках можно выполнить мост, вместо переката вперед на одну ногу - шпагат.

Третий разряд – Юноши

1. **<u>Акробатика</u>**

Упражнение №1

1. И.п. – о.с. Два-три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись - 1,0
2. Кувырок вперед в упор присев - 1,5
3. Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать - 2,0
4. Силой прогнувшись опускание в упор лежа, упор присев, встать - 1,5
5. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать - 1,0
6. Выпрямиться и махом одной ноги вперед поворот кругом в о.с. - 3,0

Упражнение №2

1. И.п.- о.с. Равновесие на одной, ноге, руки в стороны, держать -1,0
2. Выпрямиться, шаг вперёд, махом одной и толчком другой стойка на руках(обозначить) - 3,0.
3. Кувырок вперед в упор присев - 1,5

4. Встать, шаг вперед и переворот в сторону - 2,5
5. Поворот на 90° (плечом вперед), кувырок вперед - 1,0
6. Прыжок вверх прогнувшись — 1,0

2. **Конь с ручками**

Упражнение №1

1. С прыжка круг правой - 3,0
2. Перемах правой - 2,0
3. Перемах правой назад - 1,0
4. Перемах левой - 2,0
5. Перемах правой вперед в соскок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню - 2,0

Упражнение №2

1. С прыжка круг левой вправо - 3,0
2. Перемах правой — 2,0
3. Перемах правой назад - 1,0
4. Перемах левой вперед — 1,0
5. Перемах правой вперед — 1,0
6. Соскок углом влево назад в стойку правым боком к коню — 2,0

3. Опорный прыжок

Пегас, высота 125 см.

1. Прыжок ноги врозь.
2. Прыжок, согнув ноги

4. Брусья

Упражнение №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад - 2,5
2. Махом вперед угол (держать) - 2,0
3. Силой согнувшись стойка на плечах - 2,5
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед - 1,0
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону - 2,0

Примечание: упражнение можно выполнять на низких брусьях, заменяя №1 подъемом махом назад, из упора на предплечьях.

Упражнение №2

1. Хватом за концы жердей, прыжком упор и угол (держать) - 2,0
2. Сед ноги врозь - 1,0

3. Перехватом вперед, упор лежа на руках, ноги врозь - 1,0
4. Соединяя ноги, мах вперед и подъем в упор - 3,0
5. Мах назад и махом вперед соскок с поворотом кругом внутрь в стойку боком к снаряду - 3,0

5. Кольца

Упражнение №1

1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор - 3,0
2. Угол, держать - 3,0
3. Спад назад в вис согнувшись - 1,0
4. Мах другой и мах назад - 1,0
5. Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись - 2,0

Упражнение №2

1. Из размахивания в висе махом вперед вис прогнувшись - 2,5
2. Вис согнувшись - 1,0
3. Мах другой - 1,0
4. Махом назад выкрут вперед - 3,5
5. Мах назад и махом вперед соскок переворотом ноги врозь - 2,0

6. Перекладина

Упражнение №1

1. Из размахивания в висе, подъем разгибом - 3,0
2. Мах назад - 1,0
3. Оборот назад в упоре - 2,0
4. Мах дугой в вис - 2,0
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом па 90° - 2,0

Упражнение №2

1. Из размахивания в висе подъем верхом - 3,0
2. Перехват в хват снизу и оборот вперед верхом - 2,0
3. Поворот кругом с перемахом ноги назад в упор - 2,0
4. Соскок дугой - 3,0

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ И КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).

3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.

4. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.

5. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.

6. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.

7. Современные тенденции развития гимнастики.

8. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.

9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

10. Педагогический анализ программ по гимнастике.

11. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.

12. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).

13. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.

14. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.

15. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.

16. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).

17. Особенности физического развития юных гимнастов.

18. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.

19. Исследование работоспособности у юных гимнастов.

20. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.

21. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.

22. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.

23. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении

подготовительной (основной, заключительной) частей урока.

24. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.

25. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.

26. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.

27. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока гимнастики с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.

28. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.

29. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.

30. Возможности введения в урок теоретического раздела гимнастики.

31. Система домашних заданий по гимнастике и их эффективность.

32. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.

33. Содержание урока гимнастики и его отдельных частей.

34. Планирование последовательности изучения гимнастических упражнений с учётом переноса эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое – последующее.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1.Урок как основная форма организации.

2. Структура урока.

3. Общие методические положения к проведению урока.

4. Задачи и средства подготовительной части урока. Общие требования и общие методические положения к проведению.

5. Задачи и средства основной части урока. Общие требования и общие методические положения к проведению.

6. Методика проведения заключительной части урока.

7. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание.

8. Классификация видов гимнастики.

9. Основные средства и методические особенности гимнастики.

10. Содержание и методика занятий в младших, средних и старших классах.

11. Образовательно- развивающие виды гимнастики. Перечислить, дать краткую характеристику.

12.Спортивные виды гимнастики. Перечислить, дать краткую характеристику.

13. Особенности занятий с подготовительной и специальной медицинской

группами.

14. Способы регулирования физической нагрузки.

15. Классификация строевых упражнений.

16.Что такое страховка и помощь. Разновидности физической помощи.

17.Термины строевых упражнений.

18.Причины травматизма в гимнастике.

19.Характеристика и виды соревнований.

20. Характеристика физического качества гибкость. Виды гибкости.

21. Признаки переутомления. Степени тяжести травм.

22. Правила записи гимнастических упражнений на снарядах. Написать на одном из снарядов комбинацию по выбору (5-6 упражнений).

23.Общая и моторная плотность урока.

24. Способы обучения ОРУ.

25.Классификация и термины акробатических упражнений. Составить комбинацию из 5-6 акробатических упражнений.

26.Основные термины: вис, упор, сед, размахивание. Составить комбинацию на брусьях р/в.

27. Фигурная маршировка "дробление", "сведение", разведение, слияние.

28. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.

29. Характеристика физического качества сила. Методика развития силы.

30. Значение соревнований по гимнастике.

31. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.

32. Методика судейства в гимнастике.

33. Способы образования терминов.

34.Формы записи упражнений.

35. Способы проведения ОРУ.

36. Классификация прикладных упражнений.

37. Анализ техники исполнения и методика обучения лазанию по канату в два и три приема.

38. Требования к местам проведения соревнований по гимнастике.

39. Анализ техники исполнения и методика обучения группировке и перекатам.

40. Анализ техники исполнения и методика обучения кувырку вперёд.

41. Анализ техники исполнения и методика обучения кувырку назад.

42. Анализ техники исполнения и методика обучения мосту.

43. Методика обучения упражнениям в равновесии.

44. Анализ техники исполнения и методика обучения подъёму переворотом.

45. Анализ техники исполнения и методика обучения стойке на голове и руках.

46. Анализ техники исполнения и методика обучения опорному прыжку вскок в упор присев,соскок прогнувшись через козла.

47. Анализ техники исполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги через козла.

48. Анализ техники исполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.

49. Характеристика и классификация прыжков в гимнастике.

50. Подготовка преподавателя к проведению урока.

51. Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии.

52.Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии с предметом по выбору (мяч, гимнастическая палка).

53.Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии в парах.

54.Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии на гимнастической скамейке.

55. Составить полосу препятствии из 4-5 станций по выбору для учащихся с 1-11 кл.

55.Основные термины общеразвивающих упражнений.Перечислить, дать определение практически показать.

56.Правила сокращений в гимнастической терминологии.

57.Правила записи ОРУ на месте в движении в таблице.

58.Характеристика гимнастической терминологии, её значение.Требования предъявляемые к терминологии.

59. Оздоровительные виды гимнастики.Перечислить, дать краткую характеристику.

60. Основные термины упражнений на снарядах.Перечислить, дать определение и привести примеры.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Гимнастика. - /Под ред.М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. - Академия, 2001.- 448 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. - 448 с.
3. Смирнова Л.А.Общеразвивающие упражнения для младших школьников. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 160 с.
4. Смирнова Л.А.Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика /под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной.- М.: Академия, 2012.- 288с.

Дополнительная литература:

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)
2.http://www.olimpik.ru (сайт Олимпийского комитета России)
3.http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)
4.http://www.sport.ru/ (спортивный портал)
5.http://www.akdi.ru/ga/progr/sport.htm (Страница комитета Гос Думы РФ по охране здоровья и спорту)
6. http://spo.1september.ru/ (электронная версия журнала «спорт в школе»)