

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика
Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	ВВЕДЕНИЕ	3
2	ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СРС ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
3	КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ	8
4	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ	10
5	Практические задания 4 семестра	11
6	Практические задания 5 семестра	51
7	Практические задания 6 семестра	92
8	Практические задания 7 семестра	128

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика», разработанные в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.01 – Физическая культура. Пособие раскрывает содержание и объем учебных заданий, необходимых для полноценного овладения материалом данной дисциплины.

Дисциплина призвана формировать компетенции УК- 7, ПК- 2, ПК-6, ПК-7. С учетом отмеченных компетенций в учебном материале отражены системные межпредметные, общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные, социально-экономические и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре, воспитать необходимые личностные качества, приобрести высокий уровень общей культуры, а также привить студентам умения практической реализации основных теоретико-методических положений, практических умений и навыков применительно к основным видам будущей деятельности.

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика», наряду с другими дисциплинами предметной подготовки учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров по физической культуре.

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика» представляет собой самостоятельную логически завершенную систему подготовки специалистов, которая реализуется в форме лекционных, семинарских, практических, обзорно-методических занятий и в процессе подготовки студентов.

Работа студентов направлена на изучение и реферирование литературных источников, изучение и составление различной документации, выполнение домашних заданий, проведение исследований, организацию, судейство и участие в соревнованиях.

Индивидуальные занятия студентов включают проблемные задания по изучаемым разделам и темам, оценку степени их усвоения, анализ и обобщение специальной литературы, работу с документами и материалами.

1. Целью освоения дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика», является формирование физической культуры личности и способности направленного использования большого разнообразия средств гимнастики с целью направленного воздействия на двигательные, психические и личностные свойства занимающихся, для сохранения и укрепления здоровья. Гармоническое развитие и психофизическая подготовка формирует способности к самостоятельной организации будущей жизнедеятельности, в том числе и профессиональной.

Задачи дисциплины:

- выработать командный голос и навыки подачи команд и распоряжений;
 - сформировать навыки показа и объяснения техники гимнастических упражнений и их назначения, выбора правильного места для показа и проведения упражнений;
 - создать высокую степень владения гимнастической терминологией упражнений и умения терминологически правильной записи вольных упражнений без предметов, с предметами, упражнений на снарядах и акробатических упражнений;
 - сформировать навыки и умения оказания помощи и страховки обучаемых, определения причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении гимнастических упражнений;
 - сформировать готовность к составлению комплексов упражнений для разнообразных форм гимнастики (урочных и неурочных и др.), для занятий с различным контингентом занимающихся (по возрасту, полу, физической подготовленности и др.);
 - сформировать готовность к подбору средств, методов и приемов для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, изучения и развития спортивных и профессиональных психомоторных способностей у школьников, юных спортсменов, учащихся средних и высших учебных заведений, воспитания их в спортивном, профессиональном плане;
 - развить умения и навыки оценки качества выполнения гимнастических упражнений в соответствии с правилами соревнований гимнастических видов спорта;
 - ознакомить с методикой использования технических средств обучения (видеокамера и проектор, средства страховки, музыкальный центр) на занятиях по гимнастике;
 - формировать мотивационно-ценностное отношение к гимнастическим упражнениям, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
 - способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
 - содействовать созданию базиса для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
- Дисциплина изучается в 4-7 семестрах и должна быть неразрывно связана с другими дисциплинами профессионального цикла, указанными в ФГОС ВО направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-2 Способен совершенствовать свое спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	ИД-1_{ПК-2} Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. ИД-2_{ПК-2} Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности ИД-3_{ПК-2} Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.	Демонстрирует знания средств и методов совершенствования своего спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в гимнастических видах спорта. Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов совершенствует общих и специальные физические качества, техническую, тактическую и психологическую подготовленность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в гимнастических видах спорта. Демонстрирует высокие спортивные результаты на соревнованиях различного уровня, поддерживает высокий уровень спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов на занятиях гимнастическими видами спорта.
ПК-6 Способен реализовывать основные образовательные программы с использованием современных образовательных технологий	ИД-1_{ПК-6} Демонстрирует знания общих требований к реализации основных образовательных программ ИД-2_{ПК-6} Применяет в учебном процессе	Демонстрирует знания средств и методов реализации основных образовательных программ в гимнастических видах спорта с использованием современных образовательных технологий Применяет в учебном процессе

	современные образовательные технологии	современные образовательные технологии для реализации основных образовательных программ в гимнастических видах спорта, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
ПК-7 Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности	ИД-1 _{ПК-7} Ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач. ИД-2 _{ПК-7} Применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта. ИД-3 _{ПК-7} Владеет навыками создания баз знаний в предметной области.	Обладает знаниями в использовании современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, методов искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности, особенностями материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по гимнастике. Использует современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности, материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по гимнастике. Владеет навыками создания баз знаний в предметной области с использованием современных цифровых технологий, специализированного программного обеспечения, методов искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности, материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий по гимнастике.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	ИД-1 _{УК-7} Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических	Знает основы физической культуры, выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности..

деятельности	особенностей организма и условий жизнедеятельности. ИД-2_{ук-7} Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности ИД-3_{ук-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и поддержания должного уровня физической подготовленности занимающихся гимнастикой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни для поддержания должного уровня физической подготовленности занимающихся гимнастикой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта и соблюдения норм здорового образа жизни.
--------------	--	---

Задача студента самостоятельно выбрать вид СРС. Важно помнить, что самостоятельная работа как компонент творческой познавательно-практической деятельности требует больших умственных и физических усилий и является своего рода подспорьем в освоении программного материала по гимнастике.

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставаемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
<i>Отличный</i>	100
<i>Хороший</i>	80
<i>Удовлетворительный</i>	60
<i>Неудовлетворительный</i>	0

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от 20 до 40 ($20 \leq S_{\text{экз}} \leq 40$), оценка меньше 20 баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

Итоговая оценка по дисциплине, изучаемой в одном семестре, определяется по сумме баллов, набранных за работу в течение семестра, и баллов, полученных при сдаче экзамена:

*Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине
в оценку по 5-балльной системе*

<i>Рейтинговый балл по дисциплине</i>	<i>Оценка по 5-балльной системе</i>
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 4 СЕМЕСТРА

Тема 1: «Строевые упражнения: строевые действия»

Цель: Овладение выполнением и методикой проведения строевых упражнений.

Задачи:

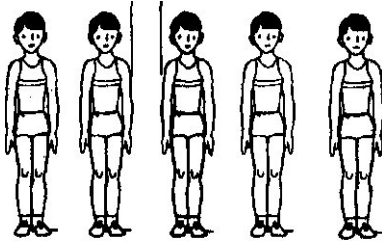
1. Знать терминологию строевых упражнений.
2. Овладеть практикой выполнения и методикой обучения строевых упражнений.

Учебные задания.

1. Практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения следующих строевых упражнений: строевые приемы; повороты (на месте, в ходьбе на месте, в передвижении); разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы,

изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступом), перестроение поворотом в движении, перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами).

2. Подготовка к учебной практике: отработка навыков: подачи команд (командный голос) и держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).



Строевые упражнения

представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

ПОСТРОЕНИЯ

или

Построения действия занимающихся после **команды** преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

ПОСТРОЕНИЕ В ОДНУ ШЕРЕНГУ

Учащиеся строятся в шеренгу по команде учителя «*Становись/»* или по его распоряжению. Учитель становится на определенное место (верхний правый угол зала, площадки); а учащиеся становятся слева от него. Когда направляющий займет свое место рядом с учителем, последний переходит на середину зала (площадки), помогает ученикам взять правильный интервал. В строю дети стоят прямо, плечи развернуты, руки свободно опущены вниз, а

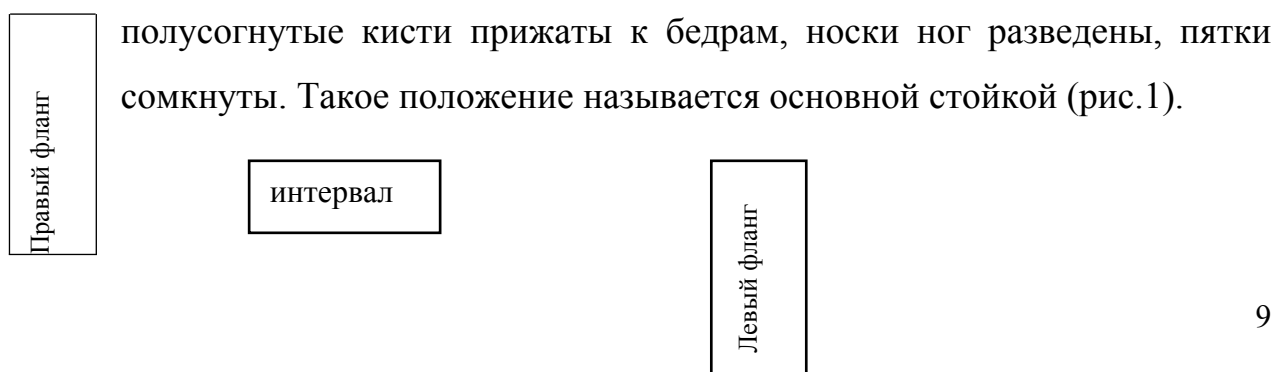


Рис.1. Построение в одну шеренгу

ПОСТРОЕНИЕ В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ

Учитель подает команду: «В колонну по одному - становись!», и все учащиеся становятся в затылок за учителем. Строить в колонну по одному можно также поворотом налево и направо (рис. 2).

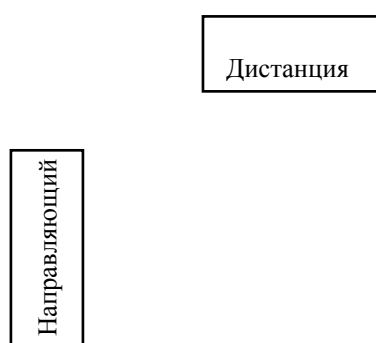


Рис. 2. Построение в колонну по одному

Размыкания - способы увеличения интервала или дистанции

РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ ВПЕРЕД В КОЛОННЕ

По команде «На вытянутые руки - разомкнись!» занимающиеся размыкаются касаясь прямыми руками плеч стоящего впереди (рис. 3).

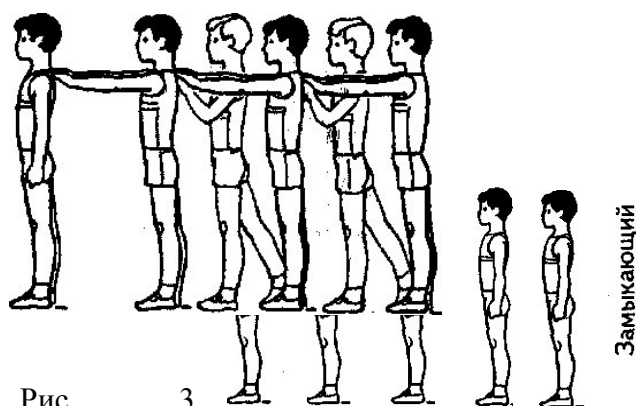


Рис. 3. Размыкание на вытянутые руки вперед в колонне

РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ В СТОРОНЫ В ШЕРЕНГЕ

По команде «Вправо (влево) вытянутые в стороны руки приставными шагами – разомкнись!» ученики размыкаются на нужное расстояние в указанном направлении, поднимая руки в стороны (рис. 4).

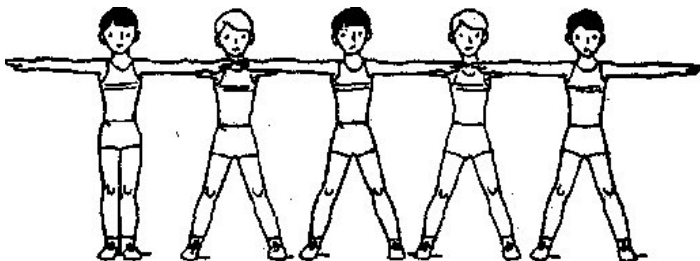


Рис. 4. Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге

ПОВОРОТЫ НАПРАВО И НАЛЕВО ПО РАЗДЕЛЕНИЯМ

Повороты ученики выполняют по команде «*Напра-во!*», «*Нале-во!*». Сначала учитель показывает детям, как надо выполнять поворот отдельно, потом предлагает сделать это самостоятельно (рис. 5).

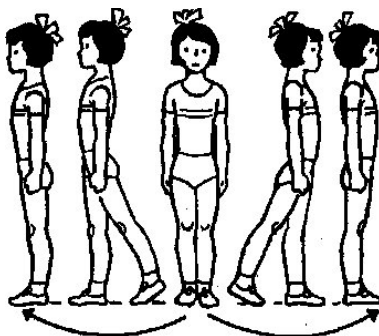


Рис. 5. Повороты направо и налево.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ОДНОГО КРУГА В ДВА

Предварительно произвести расчёт по три. Команда: «В два круга - стройся!» По исполнительной команде первые номера стоят на месте, вторые делают два шага вперёд к центру, третьи - один приставной шаг вправо по кругу. Для обратного перестроения подаётся команда: «В один круг – стройся!». Вторые номера поворачиваются кругом, входят в наружный круг, приставляют ногу и делают поворот кругом, третьи номера делают приставной шаг влево (рис.21).

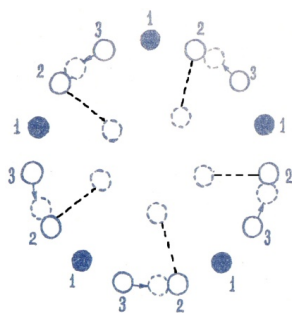


Рис.21. Перестроение из одного круга в два.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ОДНОГО КРУГА В ТРИ

Предварительно произвести расчёт по семь. Команда: «В три круга – стройся!». Четвёртые номера делают шесть шагов, а вторые и шестые по три шага к центру, третьи, пятые и седьмые – полшага вправо. Для обратного перестроения подаётся команда: «В один круг – стройся!» – четвёртые, вторые и шестые номера поворачиваются кругом, выполняют столько же шагов, как при перестроении в три круга, приставляют ногу и поворачиваются кругом; третьи, пятые и седьмые номера выполняют полшага влево. Подсчёт вести «Раз - два» (рис. 22).

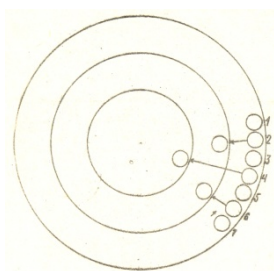


Рис. 22. Перестроение из одного круга в три.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижением различного характера.

ВИДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Строевой шаг - шаг, при котором ногу надо поднимать на высоту 15- 20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить её твёрдо на всю ступню); движения руками выполняются вперёд (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом - марш!»

В практике встречается разновидность строевого шага, которая заключается в том, что движения руками выполняются с большой амплитудой - вперёд до высоты плечевого сустава, назад до отказа и слегка наружу (движения ногами остаются те же). Эта разновидность имеет широкое применение во время массовых гимнастических выступлений и торжественных прохождений спортсменов.

Передвижения в строю могут совершаться шагом и бегом. Для этого подаётся соответствующая команда: «Шагом - марш!» или «Бегом - марш!». Движение начинается с левой ноги. Для остановки движения подаётся команда: «Группа - стой!». По предварительной команде («Группа») нога ставится тверже, а по исполнительной («Стой!»), которая подаётся под левую (правую) ногу, надо сделать ещё один шаг правой (левой) ногой и приставить Левую (правую), приняв положение «Смирно!». При ходьбе под музыку для согласования остановки с окончанием музыкальной фразы предварительная команда подаётся на первый счёт, а исполнительная на пятый счёт последней фразы музыкального периода.

Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. Команды:

а) «Шагом - марш!» - подаётся для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

б) «Обычным шагом (бегом) - марш!» - применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении.

Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

Движение на месте - выполняется по команде:

а) «На месте шагом (бегом) - марш!».

б) «Направляющий, на месте!» (подаётся тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая).

в) « На месте!» - по этой команде занимающиеся выполняют ходьбу (бег) на месте до следующей команды.

Переход с движения на месте к передвижению. Команды:

а) «Прямо!» (подаётся под левую ногу) - выполняется шаг правой ногой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд вперёд.

б) «Два (три, четыре и т.д.) шага вперёд (назад, в сторону - марш!»).

Для изменения характера передвижения подаются команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Полный шаг!», «Пол-шага!».

Движение бегом. Команда: «Бегом - марш!». При переходе с движения шагом или под музыку исполнительная команда подаётся под левую ногу, после чего занимающийся пропускают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «Шагом - марш!». Если музыкального сопровождения нет, команда - «подаётся Марш!» подаётся под правую ногу (см. строевой устав).

«Шаг с носка» - чёткий шаг, при выполнении которого выносимая нога ставится вперёд с носка.

Походный (обычный) шаг - шаг, при котором ногу следует выносить свободно, не оттягивая носка, и ставить её на землю, как при обычной ходьбе; руками делать свободные движения около тела.

При движении походным шагом, если подаётся команда «Смирно!», перейти на строевой шаг.

Со строевого шага, по команде «Вольно!», перейти на походный шаг.

При необходимости идти не в ногу подаётся команда «Идти не в ногу!», а для движения в ногу - «Идти в ногу!». Согласованная ходьба «Идти в ногу» берётся по направляющему или по подсчёту преподавателя.

Выход из строя. Для выхода занимающегося из строя подаётся команда, например, «Студент Петров, выйти из строя на столько-то шагов!» или «Студент Петров. Ко мне (бегом ко мне)» По этой команде занимающийся выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю.

При выходе занимающегося из второй шеренги, он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего студента, который делает шаг левой

вперёд и, не приставляя правой ноги, шаг правой в сторону, пропускает выходящего из строя студента, затем становится на своё место.

При выходе занимающегося из колонны по два, по три (по четыре) он выходит из строя в сторону ближайшего фланга, делая предварительно поворот направо (налево). Если рядом стоит занимающийся, то он делает шаг правой (левой) ногой в сторону и не приставляя левой (правой) ноги, шаг назад, пропускает выходящего из строя занимающегося и затем становится обратно на своё место.

Для возвращения студента в строй подаётся команда, например: «Студент Иванов, стать в строй!». По этой команде студент отвечает: «Есть!», поворачивается в нужную сторону, и двигаясь строевым шагом или бегом, становится на своё место. При возвращении во вторую шеренгу, стоящий против него студент делает шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставив левую к правой, пропускает выходящего из строя, а затем становится на своё место. Место студента, выходящего из первой шеренги, занимает стоящий за ним студент второй шеренги.

ПЕРЕМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ФРОНТА ЗАХОЖДЕНИЕМ ПЛЕЧОМ

Команды: а) (начало) «Правое (левое) плечо вперёд, шагом - марш!» (при движении слово «шагом» опускается; по этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.

б) (конец) «Прямо», «На месте» или «Группа - стой!».

ДВИЖЕНИЕ В ОБХОД

Команда: «Налево (направо) в обход шагом - марш!». Если команда подаётся во время передвижения, то исполнительная команда - «Марш!» должна быть подана у угла зала или площадки (рис.23).

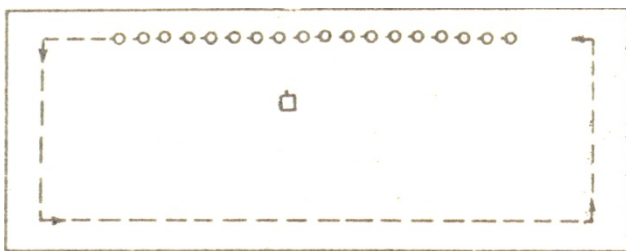


Рис.23. Движение в «обход».

«ДИАГОНАЛЬ»

Движение группы по линии, проходящей через центр зала, соединяющие противоположные углы зала (площадки). Командовать: «По диагонали - Марш!» (рис.24.)

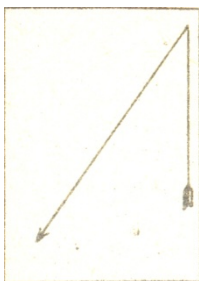


Рис.24. Движение по «Диагонали».

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПРОТИВОХОДОМ - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: «Противоходом направо (налево) шагом - марш!» (рис.17). Интервал между встречными колоннами - один шаг. К вариантам противоходов можно отнести: «Противоход наружу», командовать: «Противоходом наружу - марш!» (рис.25а).

«Противоход внутрь», командовать: «Противоходом внутрь – марш!». Для этого движения следует предварительно увеличить интервал между колоннами не менее чем на два шага (рис.25б)

«Противоход дроблением», командовать: «Противоходом по одному налево и направо – марш!». После выполнения этой команды направляющие должны идти в полшага (без дополнительной команды), до команды «Полный шаг!» (рис.25 в)

«Противоход в колоннах», командовать: «Противоходом направо (налево) в колоннах - марш!». Для выполнения этого движения предварительно следует увеличить интервал (идти в разомкнутом строю) (рис.25г).

«Противоход одновременно первых (вторых) номеров», командовать: «Первые (вторые) номера противоходом налево (направо) – марш!». При этом образуется новая колонна,двигающиеся в обратном направлении. При встречном проходе первые (вторые) номера без дополнительной команды занимают свои места (рис. 55д).

«Противоход последовательно первых (вторых) номеров», командовать: «Первые (вторые) номера противоходом налево последовательно - марш !». Направляющий первый (второй) номер выходит противоходом налево (направо), за ним последовательно выходят все первые (вторые) номера, образуя новую колонну, двигаются в обратном направлении правым флангом вперёд, вторые (первые) номера продолжают движение в прежнем направлении. При встречном проходе (вторые) номера без дополнительной команды занимают свои места (рис.25.е).

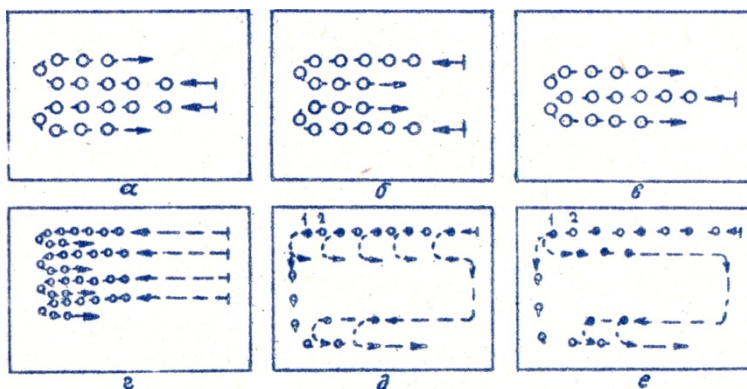


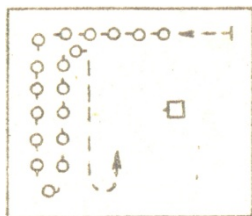
Рис.25.(а, б, в, г, д, е.) Разновидности противоходов.

«Змейка» – ряд последовательных противоходов, исполняемых по прямым и косым направлениям (рис. 26 а, б).

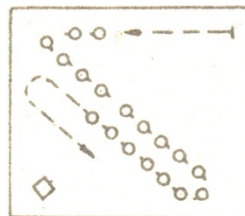
При выполнении группой ряда противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом, которые могут быть большого, среднего и малого размера. Большой размер «змейки», выполняется на всю

ширину или длину зала (площадки). Средний размер, на полширины или длины зала и малого размера, на четверть ширины или длины зала.

Для движения «змейкой» вначале подавать команду «противоходом»: «Противоходом, налево (направо) - марш!». Когда направляющий сделает первый противоход нужного размера, командовать: «Змейкой - марш!». По этой команде направляющий выполняет движение «змейкой» по заданному направлению до новой команды. При движении «змейкой» в косом направлении каждый противоход должен быть по-возможности большей длины, таким образом, «змейка» постепенно увеличивается, либо уменьшается в своём размере.



а



б

Рис.26. «Змейка» а, б.

Тема 2: Акробатика: кувырки, перекаты

Цель: Овладение техникой и методикой выполнения вольных и акробатических упражнений.

Задачи:

1. Владеть терминологией вольных упражнений.
2. Освоить технику акробатических упражнений: группировки, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, перевороты в сторону.

Группировка

Техника. Согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину коленей и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Учебное задание. Выполнить группировку из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх.

Перекаты

Техника. Из упора присев захватить ноги (каждую ногу отдельно руками за верхнюю треть голени), локти прижаты, голова наклонена вперед между коленями. Не отпуская захвата группировки, выполнить вращательное движение, с последовательным касанием опоры назад и вперед, без переворачивания через голову.

Учебное задание. Выполнить перекаты в плотной группировке: из упора присев - назад и вперед, в положение упора присев («качалка»); из положения лежа на спине, руки вверх, перекат в положение лежа на животе, руки вверх; из седа перекат назад в стойку на лопатках; из основной стойки через наклон - сед с прямыми ногами, перекат в стойку на лопатках; перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок. Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону лежа на спине, животе, руки вверх.

Кувырок вперед

Техника. Выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 - 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно увеличивая амплитуду. При обучении кувырку используют повышенную опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением принятия плотной группировки. Выполнить кувырки вперед - из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада, из горизонтального равновесия.

Длинный кувырок

Техника. Выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя согнувшись, с постановкой рук на опору, как можно дальше. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета.

Учебное задание. Овладеть этим упражнением можно последовательно выполняя: кувырок вперед из упора присев, постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок и др.).

Кувырок прыжком

Техника. Выполняется из положения полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед выполнить прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев.

Учебное задание. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками. Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Кувырок вперед в стойку на лопатках

Техника. Из упора присев, сгибая руки и разгибая ноги (носки от опоры не отрывать), опуститься в упор стоя, согнувшись на лопатках. Быстро опереться руками о спину, установить таз в вертикальное положение и, разгибаясь в тазобедренных суставах, зафиксировать стойку на лопатках.

Учебное задание. Из стойки на лопатках опускание ног за голову до касания носками пола и разгибание в стойку на лопатках – повторить

несколько раз. Научиться своевременной постановке рук под спину при кувырке вперед на лопатки.

Кувырок назад

Техника. Из упора присев активным отталкиванием руками, захватить ноги около коленных суставов перейти в сед, активным движением усилить вращение не изменяя принятого положения группировки, энергично выполнить перекат назад, к моменту касания затылком опоры быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, временно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно увеличивая амплитуду. Тоже самое, но в конце переката с постановкой рук у головы пальцами как можно ближе к плечам.

Выполнить кувырки назад - из упора присев, из седа, из основной стойки после седа с прямыми ногами - в упор стоя на одном колене, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; через плечо прогнувшись.

Кувырок вперед вдвоем, держась за голени

Техника. Один занимающийся лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго), оба захватывают друг друга за голеностопы; второй наклоняется вперед слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого согнутые в коленях ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера; первый встает и выполняет тоже самое.

Учебное задание. Выполнить длинный кувырок. Кувырок вдвоем выполнять только после постановки пяток на опору.

Кувырок назад прогнувшись через плечо

Техника. Выполняется из седа прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны, положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить к левому плечу и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка, и разгибаясь через стойку выполнить кувырок через правое плечо, мягко перейти через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече, руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат.

Учебное задание. Из положения седа, перекатом назад выполнить несколько раз стойку на лопатках, акцентируя внимание на активное разгибание в тазобедренных суставах, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть. Из стойки на плече сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Тема 3: Конь с ручками: одноименные и разноименные перемахи

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на коне-махи.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на коне-махи.
2. Уметь составлять комбинации, включая следующие элементы: упоры, смешанные упоры. Перемахи: в упоре одноименные и разноименные; вперед и назад из упора; упора ноги врозь правой (левой); упора сзади. Круги: одноименные разноименные правой (левой) из упора. Соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад с поворотом и без поворота; из упора ноги врозь правой (левой).
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Однонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Для выполнения перемаха левой из упора стоя (с прыжка) делается бросковое

движение ногами и туловищем влево, при этом левая нога обгоняет правую и поднимается до уровня левого плеча и выше. Образовавшееся широкое разведение ног на мгновение фиксируется. В это время левая рука снимается с опоры, а тело приподнимается на правой руке, таз и бедро левой ноги посылаются вперед, обгоняя движение голени, левая нога быстро переносится вперед над конем и левой ручкой, после чего левая рука вновь опирается на левую ручку. В двухопорной фазе движения тела и ног происходят под воздействием силы тяжести без особых усилий со стороны занимающегося. После прохождения вертикали движение подхватывается и делается мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше. При движении в обратном направлении, по мере приближения ОЦМ тела к вертикали, усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня. Далее проекция ОЦМ тела смещается вправо ближе к центру площади опоры правой руки, левая рука приподнимается над опорой, а левая нога, обгоняя своим движением правую ногу, перемахивает над телом коня и левой ручкой. Начинается мах вправо до последующего перемаха, но теперь уже правой ногой.

Разнонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из тех же исхода положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правой рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой.

Учебное задание. При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке нога

вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусках в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха; отталкивание руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусках не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону; махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком и т.п.

Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

Примерная зачетная комбинация: перемах левой вперед- перемах левой назад; перемах правой вперед- перемах правой назад- перемах левой вперед- соскок прогнувшись перемахом правой вперед.

Тема 4: Прыжки опорные: ноги врозь

Цель: Ознакомить с характеристикой, назначением и классификацией прыжков.

Задачи:

1. Научиться выполнять простые прыжки.
2. Научиться выполнять прыжок углом с косого разбега через коня в длину.
3. Научиться выполнять прыжок углом через коня в ширину.

Опорные прыжки - преодоление с разбега гимнастического снаряда (коня, козел) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками.

Опорные прыжки выполняются, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик.

1. Прыжок в упор стоя на коленях и соскок. Из упора стоя, руки на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, вскок в упор стоя на коленях, взмахом рук и толчком ног соскок (рис. 47.1).

2. Прыжок в упор стоя на коленях и соскок. Из упора стоя на мостике перед конем (козлом) выполнить 2-3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью (рис. 47.2).

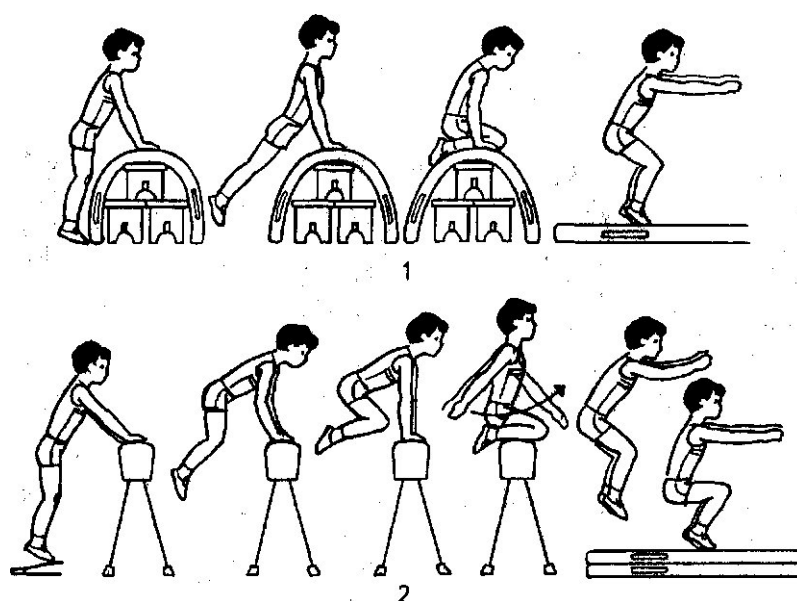


Рис. 47. Прыжок в упор стоя на коленях и соскок.

4. Соскок со снаряда прогнувшись из положения «старта пловца».

Из положения «старта пловца» на снаряде, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение до приземления.

5. Соскок с поворотом на: 90° ; 180° .

Из положения упор присев на снаряде, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение с поворотом на 90° или на 180° до приземления.

5. Прыжок в упор присев и соскок

Опереться руками о снаряд и, оттолкнувшись ногами от мостика, прийти в упор присев на снаряде. Выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение до приземления.

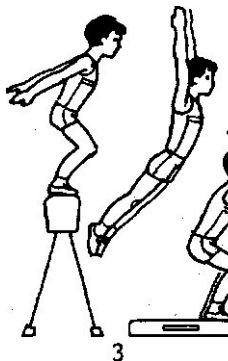


Рис. 48. Прыжок в упор присев и соскок

6. Прыжок согнув ноги, вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись.

С небольшого разбега вскок в упор стоя на козла или коня в ширину и со взмахом рук соскок вперед.

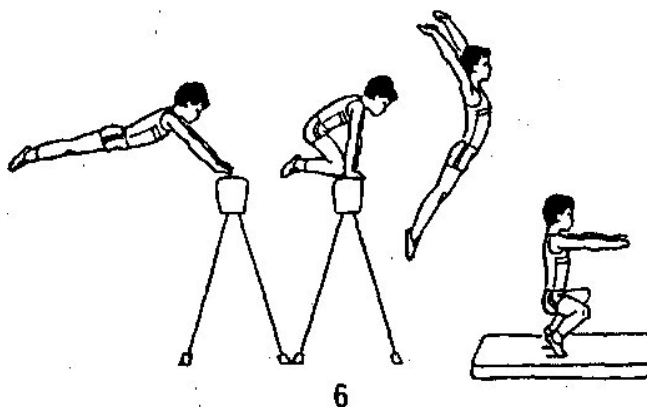


Рис. 49. Прыжок согнув ноги, вскок в упор на коленях и соскок прогнувшись

8. Прыжок согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

После небольшого разбега и отталкивания с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед; поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув ноги к груди, поставить на козла; не задерживаясь в упоре присев, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу; такое положение сохранить до приземления.

9. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди; до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх, прогнуться и выполнить приземление.

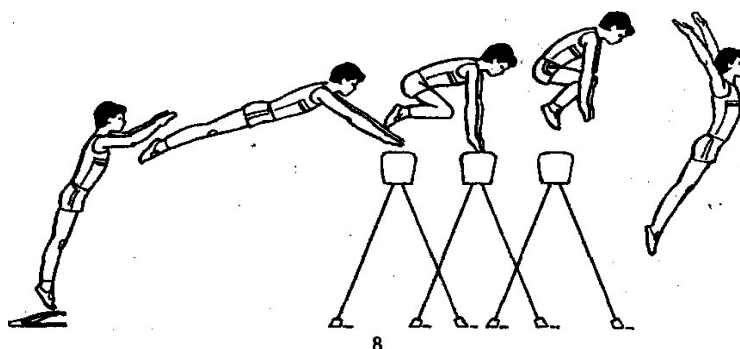


Рис. 50. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

10. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

После отталкивания ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление; толчок руками должен заканчиваться до момента прохождения плеч над руками.

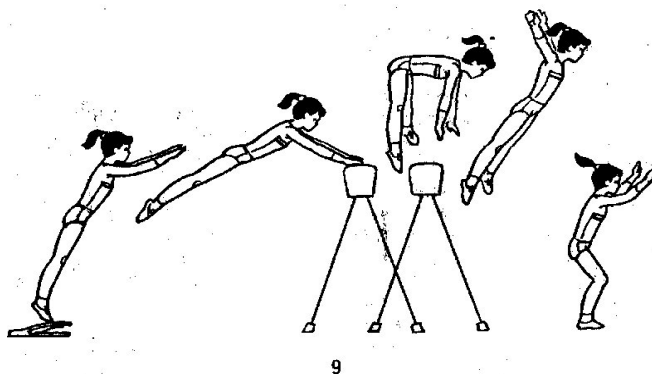


Рис. 51. Прыжок ноги врозь через козла в ширину

Тема 5: Перекладина низкая: учебная комбинация 2 юношеского разряда

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения упражнений на низкой перекладине: подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; из виса стоя подъем переворотом силой в упор; из упора правой (левой) оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз поднести к перекладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи

опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой (левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дугой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). . Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема 6: Брусья разной высоты: учебная комбинация 2 юношеского разряда

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на брусьях разной высоты, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на брусьях разной высоты.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди (в/ж)

Техника. Для выполнения данного элемента прямые ноги приподнять вперед задерживая их в конечном положении, легким броском ног назад, подать плечи вперед, затем бросковым движением ног вперед, плечи подать назад.

Учебное задание. Прodelать это упражнение несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений. ОЦМ тела; должен быть предельно удален от опоры, мышцы плечевого растянуты. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку од рукой за бедро, другой под поясницу.

Вис присев на нижней жерди (н/ж)

Техника. Вис присев на нижней жерди (н/ж) это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж . Его можно выполнять из виса на в/ж силой; из виса стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами.

Учебное задание. При обучении используется гимнастическая стенка. Страховка и помощь оказываются стоя сзади или сбоку за туловище.

Подъем переворотом в упор на в/ж

Техника. Выполняется из виса присев одной на н/ж. Толчком одной, махом другой и одновременным активным сгибанием рук, ОЦМ тела приближается к в/ж; маховая нога проходит через в/ж, после чего к ней присоединяется и толчковая нога. Переворачивание в упоре завершается активным движением головы и туловища назад.

Учебное задание. Обучение этому упражнению начинают после предварительного развития силы мышц рук, передней поверхности туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве. Упражнение выполняется сначала на нижней жерди с помощью и самостоятельно, а затем на верхней жерди, также сначала с помощью, а затем самостоятельно. Страховка оказывается справа (слева), правая (левая) рука на плечо, другой под бедро.

Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж

Техника. Из упора на в/ж, активное движение плеч назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову несколько наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к в/ж. Продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В висе ли прогнуться и наклонить голову назад.

Учебное задание. Упражнение может выполняться согнутыми, прямыми и разведенными в стороны ногами. Изучение начинать на н/ж или низкой перекладине с помощью то же на горку матов; то же из упора на в/ж (на н/ж положить мат), с помощью и самостоятельно. Страховка оказывается сбоку под спину и бедро.

Примерная зачетная комбинация: Из виса стоя снаружи брусьев, лицом к н/ж толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на н/ж - упор держать - перемах правой (левой) и поочередный перехват руками за в/ж с поворотом налево (направо) - вис лежа на н/ж - вис углом- размахивания изгибами- соскок махом назад.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема 7: Бревно: учебная комбинация 2 юношеского разряда

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на бревне.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на бревне.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов:
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Вскок из стойки продольно перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь - поперек

Техника. Стойка продольно, хватом левой рукой снизу о ближнюю часть бревна, правой сверху, о дальнюю. Толчком двумя, упор с перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь – поперек.

Учебное задание. 1. Стоя продольно, толчком двумя, упор. 2. Стоя продольно, толчком двумя, упор, правая в сторону на носок. 3. Толчком двумя, упор с перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь - поперек. Во всех случаях - спину держать прямо, ноги прямые, носки оттянуты, плечи опущены.

Вскоки с косого разбега (боком к бревну) в упор присев

Техника. С косого разбега наскок на мостик, толчком двумя, опора руками на бревно, таз поднять как можно выше, сгибая ноги поставить их на бревно в упор присев, поперек.

Учебное задание. 1. Из упора стоя на мостике, выполнить отталкивание в упор согнувшись, поднимая таз как можно выше. 2. Выполнить вскок в упор присев, поперек, с помощью и страховкой. Страховать стоя с другой стороны бревна, за кисть и плечо.

Примерная зачетная комбинация: стоя у 1/3 бревна лицом к нему, толчком двумя, упор с перемахом правой и поворотом налево - сед поперек ноги врозь, руки в стороны - упор сидя сзади углом - перемахом ноги врозь, упор лежа на согнутых руках - упор лежа - толчком двух ног упор присев - стойка руки на поясе - 2 переменных шага - поворот в стойке на носках на 90° в стойку продольно- толчком двумя соскок прогнувшись.

Тема 8: ОРУ: по показу и рассказу

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

1. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
2. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание.

1. Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2. Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
---	------------	------------	-----------	--

3. Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Тема 9: ОРУ: с гимнастической палкой

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

1. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
2. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание.

1. Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2. Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
---	------------	------------	-----------	--

3. Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Гимнастические палки делают из дерева или металла. Их длина - от 90 до 110 см, диаметр 25 - 30 мм.

Упражнения с гимнастическими палками способствуют точному фиксированию разных положений рук, ног, туловища и головы. Они являются эффективным средством формирования правильной осанки. Упражнения с палками занимают важное место в арсенале средств лечебной и корригирующей гимнастики.

Металлические палки используются также как средство отягощения для повышения эффективности упражнений (вес металлических палок 1,5 - 3,0 кг).

Положения и движения с палками можно выполнять во всех плоскостях и направлениях. Положения с палками выполняют стоя, сидя, лежа и в движении.

Эти упражнения можно разделить на такие группы:

а) статические положения с палкой, держа двумя и одной рукой (вниз, вперед, вверх, на груди, за голову, к плечу, к бедру и др.); статические положения в промежуточных плоскостях;

б) балансирование, подбрасывание и ловля палки.

Методические указания к изучению упражнений с палками.

1. После изучения основных положений и элементарных движений их следует соединить в небольшие учебные комбинации на 8, 12, 16 и т. д. счетов.
2. Упражнения с металлическими палками следует применять, с расчетом контингента учеников, их возраста и уровня физической подготовленности.
3. Упражнения с тяжелыми металлическими палками с женскими группами изучают в порядке ознакомления.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 5 СЕМЕСТРА

Тема 1: «Строевые упражнения: строевые действия»

Цель: Овладение выполнением и методикой проведения строевых упражнений.

Задачи:

1. Знать терминологию строевых упражнений.
2. Овладеть практикой выполнения и методикой обучения строевых упражнений.

Учебные задания. 1. Практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения следующих строевых упражнений: строевые приемы; повороты (на месте, в ходьбе на месте, в передвижении); разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы, изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступом), перестроение поворотом в движении, перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами).

2. Подготовка к учебной практике: отработка навыков: подачи команд (командный голос) и держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются

умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

Перестроения - переходы из одного строя в другой.

ПЕРЕСТРОЕНИЯ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ДВЕ

Этот вид перестроения выполняется после расчета на первый-второй. Вторые номера на счет «раз» делают шаг левой ногой назад, на «два» - правой ногой вправо, на «три» - приставляют левую ногу к правой и становятся в затылок за первыми номерами (рис.6).



Рис.6. Перестроение из одной шеренги в две.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ТРИ

После предварительного расчёта по три подаётся команда: «В три шеренги стройся!» По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг

правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу - стройся!» Перестроение проводится в порядке обратном построению (рис. 7).



Рис. 7. Перестроение из одной шеренги в три

Перестроение группы (отделения) в колонну по одному из одношереножного строя (в колонну по два из двухшереножного строя) производится поворотом группы (отделения) направо.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте) производится по команде: «В колонну по два - стройся!» Вторые номера делают шаг вправо, затем, не приставляя левую ногу, шаг левой вперёд и приставить правую ногу.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному (на месте) производится по команде: «В колонну по одному - стройся!» Вторые номера делают шаг правой назад, шаг левой в сторону и приставить левую ногу.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (в движении)

Для перестроения в движении производится расчёт по команде: «На первый и второй рассчитайся!» Исполнительная команда подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой и с постановкой левой ноги, называя свой номер, занимающийся поворачивает голову налево – производя расчёт. Затем подаётся команда: «Группа (отделение, в колонну по два - марш!» По исполнительной команде направляющий идёт в полшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне; группа движется в полшага до команды: «Полный - шаг!»; «Прямо! или «Отделение – стой!».

Перестроение из колонны по два в колонну по одному (в движении) производится по команде: «Группа (отделение), в колонну по одному - Марш!» По исполнительной команде направляющий идет полным шагом. По мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок к первым и продолжают движение полным шагом.

Перестроение группы в колонну по одному из развёрнутого двухшереножного строя (в колонну по два из одношереножного строя) производится по командам: «Группа, напра - Во!», В Колонну по одному (по два), шагом – марш (на ходу -Марш!)».

По команде «Марш!» первое отделение на ходу перестраивается в колонну по одному (в колонну по два) остальные отделения, последовательно перестраиваясь в колонну по одному (по два), следуют одно за другим в затылок первому отделению.

Перестроение группы из колонны по одному (колонны по два) в одношереножный (двухшереножный) строй на месте и в движении производится поворотом налево.

Перестроение группы из колонны по три в колонну по два производится по команде: «Группа, в колонну по два, шагом – марш (на ходу - Марш!)». По этой команде первое отделение идёт прямо, перестраиваясь на ходу в колонну по два, остальные обозначают шаг на месте, затем последовательно выходят в затылок впереди идущему отделению, перестраиваясь в колонну по два.

Перестроение группы из колонны по три в колонну по одному производится по команде: «Группа в колонну по одному, шагом – марш! (на ходу - марш!)». По этой команде первое отделение идет прямо, остальные обозначают шаг на месте и, по мере выхода отделений из колонны, последовательно начинают движение полным шагом, следуя за впереди идущим отделением.

Перестроение группы из колонны по одному в колонну по Три производится по команде: «Группа в колонну по три, шагом - марш! (на ходу - марш!)». По этой команде первое отделение обозначает шаг на месте, остальные отделения, выйдя на линию первого, тоже обозначают шаг на месте до команды «Прямо!» или «Группа - стой!».

Для перестроения из одной шеренги в три. После предварительного расчёта по три, командовать: «В три шеренги - стройся!». По этой команде

вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу - стройся!». Перестроение производится в обратном порядке.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ ШЕРЕНГИ УСТУПОМ

После предварительного расчёта группы по заданию (на 6-3-на месте; 6-4-2-на месте и т.д.) подаётся команда: « По расчёту равнение направо (на середину), шагом - Марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте « 6-3-на месте» - до 7; « 9-6-3- на месте» - до 10. Для обратного перестроения подаётся команда: « На свои места шагом - Марш!». Все выходящие из строя делают поворот кругом, идут на свои места в одну шеренгу и, дойдя до них, приставляют ногу, делают поворот кругом. Преподаватель ведёт подсчёт « раз, два», до тех пор, пока последние вошедшие в строй не сделают поворот кругом (рис.8).

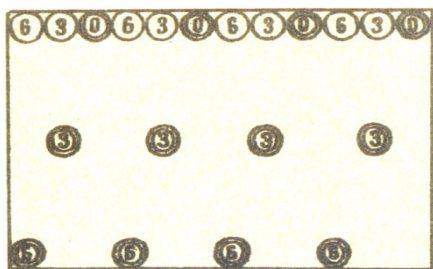


Рис.8. Перестроение из шеренги в несколько шеренг «уступом».

ПЕРЕСТРОЕНИЕ ИЗ КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ В КОЛОННУ ПО ТРИ (УСТУПОМ)

После предварительного расчёта по три подаётся команда: «Первые номера - два (три, четыре и т.д.) приставных шага вправо, третьи номера - два (три, четыре и т.д.) приставных шага влево шагом - марш!». Для обратного перестроения подаётся команда. «На свои места шагом - Марш!». Данное перестроение можно выполнять обычными шагами, после подачи команды «

Первые номера - два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (три, четыре и т.д.) шага влево шагом - марш!» Первые номера поворачиваются направо, третьи налево, выполняют указанное количество шагов, приставляют ногу и поворачиваются - первые номера налево, третьи направо. Обратное перестроение в колонну по одному, выполняется в обратной последовательности (рис.9).

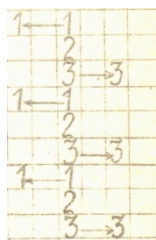


Рис.9. Перестроение из колонны по 1-му в несколько колонн, поворотами налево и направо «уступом».

Тема 2: ОРУ: с набивным мячом

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

1. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
2. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание. 1. Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2. Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)

3. Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Мячи бывают разных размеров и разного веса (от 1 до 6 кг). Их используют как отягощение для увеличения нагрузки и как предмет для упражнений вдвоем или группой. Упражнения включают разные действия с мячом, не выпуская его из рук (сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения рук и ног с мячом). Выполняют также действия с подбрасыванием и ловлей мяча одним и в парах (подбрасывание, перебрасывание, перекачивание и разнообразные способы ловли).

Методические указания к использованию упражнений с набивными мячами. Применяя упражнения с мячом, следует придерживаться таких правил:

1. Изучение необходимо начинать с простых упражнений с постепенным их усложнением. Особенно это касается упражнений с перебрасыванием и ловлей.
2. Броски, перебрасывание и ловля выполняются сначала двумя руками, а затем одной (поочередно правой и левой);
3. Броски и ловлю нужно осуществлять из одних исходных положений в другие.
4. Чтобы предотвратить травмы суставов пальцев во время ловли мяча, нужно сначала научить учеников разным способам ловли, применяя индивидуальные задания.
5. Величина и вес мячей зависят от контингента учеников. Для учеников I-III классов-1-2 кг; IV-VII- 2-4 кг; VII 1-X - 4-6 кг,
6. Для четкого проведения занятий большую роль играет правильная организация раздачи и сбора мячей. Дежурные ученики заранее кладут мячи

в какой-нибудь ящик или на окно или просто в угол зала. Во время движения в обход каждый берет себе мяч и продолжает двигаться, не останавливаясь. Собирают мячи в обратном порядке.

Тема 3: на гимнастической скамейке

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

1. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
2. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание. 1. Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2. Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
---	------------	------------	-----------	--

3. Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Упражнения на гимнастической скамейке

Их можно выполнять на скамейке и со скамейкой. Они являются хорошим средством отягощения при наклонах, поворотах, приседаниях, подниманиях скамейки и других упражнениях.

Упражнения на скамейке выполняются по одному или вдвоем, а со скамейкой - отделением в 8 - 10 учеников.

Методические указания по проведению упражнений на гимнастической стенке и скамейке.

1. При выполнении общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке и скамейке следует шире применять фронтальный и поточный методы. Благодаря этим методам увеличивается двигательная плотность урока, повышается эмоциональный настрой учащихся.
2. При подборе упражнений следует учитывать возраст, пол, физическую подготовленность учащихся. Упражнения должны быть доступными.
3. Когда планируются упражнения с партнером, учеников следует распределить на первые и вторые номера или отделения. Желательно подбирать партнеров с относительно одинаковыми данными (рост, вес, физическое развитие).

Учебное задание. Составить 2 комплекса ОРУ на гимнастической стенке и с (или на) гимнастической скамейкой из 6 упражнений (возраст указать).

Тема 4: ОРУ: на гимнастической стенке

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

1. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
2. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание. 1. Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2. Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
---	------------	------------	-----------	--

3.Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Упражнения на гимнастической стенке

В школьной практике широко используются упражнения на гимнастической стенке. Они полезны тем, что позволяют в широком диапазоне и с большой эффективностью благодаря своей специфике (фиксированные положения, отягощения и т. д.) разносторонне воздействовать на развитие мышечных групп. На гимнастической стенке выполняются упражнения в смешанных висах, смешанных упорах, в висах, лазанье различными способами и т. д. Особое назначение их заключено в том, что они являются лучшим средством формирования правильной осанки у школьников, выполняют профилактическую роль от различного рода возможных искривлений позвоночника.

Тема 5: ОРУ: игровым способом

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

1. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
2. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание. 1. Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с

гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2. Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
---	------------	------------	-----------	--

3. Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Четыре способа проведения комплекса ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, расчлененный.

1. При отдельном (обычном) способе между упражнениями делаются паузы для показа и объяснения очередного упражнения.
2. При поточном способе все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без пауз для показа и объяснения очередного упражнения. Этот способ повышает плотность вводной части урока и активизирует занимающихся.
3. При проходном способе упражнения выполняются в движении или со значительным передвижением занимающихся. Этот способ позволяет включать в комплекс самые разнообразные упражнения и их сочетания с ходьбой, бегом, прыжками, танцевальными и акробатическими упражнениями.
4. Расчлененным способом (по разделениям). Он применяется при обучении

сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении.

Простые по технике исполнения упражнения могут проводиться только «по показу» или только «по рассказу» и «игровым способом». «По показу» упражнения проводятся главным образом с дошкольниками, учащимися младших классов, когда нужно организовать их внимание. Только «по рассказу» применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений.

Игровой способ применяется для закрепления пройденного на уроке материала, увеличения физической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

Тема 6: ОРУ: без предмета с методическими указаниями во время проведения

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

1. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
2. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание. 1. Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2. Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)

3. Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Четыре способа проведения комплекса ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, расчлененный.

1. При отдельном (обычном) способе между упражнениями делаются паузы для показа и объяснения очередного упражнения.
2. При поточном способе все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без пауз для показа и объяснения очередного упражнения. Этот способ повышает плотность вводной части урока и активизирует занимающихся.
3. При проходном способе упражнения выполняются в движении или со значительным передвижением занимающихся. Этот способ позволяет включать в комплекс самые разнообразные упражнения и их сочетания с ходьбой, бегом, прыжками, танцевальными и акробатическими упражнениями.
4. Расчлененным способом (по разделениям). Он применяется при обучении сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении.

Простые по технике исполнения упражнения могут проводиться только «по показу» или только «по рассказу» и «игровым способом». «По показу» упражнения проводятся главным образом с дошкольниками, учащимися младших классов, когда нужно организовать их внимание. Только «по рассказу» применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений.

Игровой способ применяется для закрепления пройденного на уроке материала, увеличения физической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

Тема 7: Акробатика: кувырки, перекаты

Цель: Овладение техникой и методикой выполнения вольных и акробатических упражнений.

Задачи:

1. Владеть терминологией вольных упражнений.
2. Освоить технику акробатических упражнений: группировки, перекатов, кувырка вперед, кувырка назад, переворота в сторону.

Группировка

Техника. Согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину коленей и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Учебное задание. Выполнить группировку из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх.

Перекаты

Техника. Из упора присев захватить ноги (каждую ногу отдельно руками за верхнюю треть голени), локти прижаты, голова наклонена вперед между коленями. Не отпуская захвата группировки, выполнить вращательное движение, с последовательным касанием опоры назад и вперед, без переворачивания через голову.

Учебное задание. Выполнить перекаты в плотной группировке: из упора присев - назад и вперед, в положение упора присев («качалка»); из положения лежа на спине, руки вверх, перекат в положение лежа на животе, руки вверх; из седа перекат назад в стойку на лопатках; из основной стойки через наклон - сед с прямыми ногами, перекат в стойку на лопатках; перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок. Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону лежа на спине, животе, руки вверх.

Кувырок вперед

Техника. Выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 - 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно увеличивая амплитуду. При обучении кувырку используют повышенную опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением принятия плотной группировки. Выполнить кувырки вперед - из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада, из горизонтального равновесия.

Длинный кувырок

Техника. Выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя согнувшись, с постановкой рук на опору, как можно дальше. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета.

Учебное задание. Овладеть этим упражнением можно последовательно выполняя: кувырок вперед из упора присев, постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок и др.).

Кувырок прыжком

Техника. Выполняется из положения полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед выполнить прыжок вверх-вперед с

приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев.

Учебное задание. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками. Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Кувырок вперед в стойку на лопатках

Техника. Из упора присев, сгибая руки и разгибая ноги (носки от опоры не отрывать), опуститься в упор стоя, согнувшись на лопатках. Быстро опереться руками о спину, установить таз в вертикальное положение и, разгибаясь в тазобедренных суставах, зафиксировать стойку на лопатках.

Учебное задание. Из стойки на лопатках опускание ног за голову до касания носками пола и разгибание в стойку на лопатках – повторить несколько раз. Научиться своевременной постановке рук под спину при кувырке вперед на лопатки.

Кувырок назад

Техника. Из упора присев активным отталкиванием руками, захватить ноги около коленных суставов перейти в сед, активным движением усилить вращение не изменяя принятого положения группировки, энергично выполнить перекат назад, к моменту касания затылком опоры быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, временно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно

увеличивая амплитуду. Тоже самое, но в конце переката с постановкой рук у головы пальцами как можно ближе к плечам.

Выполнить кувырки назад - из упора присев, из седа, из основной стойки после седа с прямыми ногами - в упор стоя на одном колене, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; через плечо прогнувшись.

Кувырок вперед вдвоем, держась за голени

Техника. Один занимающийся лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго), оба захватывают друг друга за голеностопы; второй наклоняется вперед слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого согнутые в коленях ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера; первый встает и выполняет тоже самое.

Учебное задание. Выполнить длинный кувырок. Кувырок вдвоем выполнять только после постановки пяток на опору.

Кувырок назад прогнувшись через плечо

Техника. Выполняется из седа прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны, положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить к левому плечу и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка, и разгибаясь через стойку выполнить кувырок через правое плечо, мягко перейти через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече, руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекал.

Учебное задание. Из положения седа, перекалом назад выполнить несколько раз стойку на лопатках, акцентируя внимание на активное разгибание в тазобедренных суставах, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть. Из стойки на плече сделать перекал через грудь и живот в упор лежа на бедрах. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Тема 8: Конь с ручками: одноименные и разноименные перемахи

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на коне-махах.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на коне-махах.
2. Уметь составлять комбинации, включая следующие элементы: упоры, смешанные упоры. Перемахи: в упоре одноименные и разноименные; вперед и назад из упора; упора ноги врозь правой (левой); упора сзади. Круги: одноименные разноименные правой (левой) из упора. Соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад с поворотом и без поворота; из упора ноги врозь правой (левой).
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Однонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Для выполнения перемаха левой из упора стоя (с прыжка) делается бросковое движение ногами и туловищем влево, при этом левая нога обгоняет правую и поднимается до уровня левого плеча и выше. Образовавшееся широкое разведение ног на мгновение фиксируется. В это время левая рука снимается с опоры, а тело приподнимается на правой руке, таз и бедро левой ноги посылаются вперед, обгоняя движение голени, левая нога быстро переносится вперед над конем и левой ручкой, после чего левая рука вновь опирается на левую ручку. В двухопорной фазе движения тела и ног происходят под воздействием силы тяжести без особых усилий со стороны занимающегося. После прохождения вертикали движение подхватывается и делается мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше. При движении в обратном направлении, по мере приближения ОЦМ тела к вертикали, усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня. Далее проекция ОЦМ тела смещается вправо ближе к центру площади опоры правой руки, левая рука приподнимается над опорой, а левая нога, обгоняя

своим движением правую ногу, перемахивает над телом коня и левой ручкой. Начинается мах вправо до последующего перемаха, но теперь уже правой ногой.

Разнонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из тех же исхода положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правой рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой.

Учебное задание. При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке нога вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусках в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха; отталкивание руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусках не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону; махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком и т.п.

Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью

подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

Примерная зачетная комбинация: перемах левой вперед- перемах левой назад; перемах правой вперед- перемах правой назад- перемах левой вперед- соскок прогнувшись перемахом правой вперед.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 6 СЕМЕСТРА

Тема 1: «Строевые упражнения: строевые действия»

Цель: Овладение выполнением и методикой проведения строевых упражнений.

Задачи:

1. Знать терминологию строевых упражнений.
2. Овладеть практикой выполнения и методикой обучения строевых упражнений.

Учебные задания. 1. Практически правильно выполнять и овладеть проведением строевых упражнений, на подгруппе, соблюдая терминологию. Практически овладеть методикой обучения следующих строевых упражнений: строевые приемы; повороты (на месте, в ходьбе на месте, в передвижении); разновидности передвижений (фигурные, разновидности ходьбы, изменения длины и частоты шага); перестроения на месте (из одной шеренги в две, три, уступом), перестроение поворотом в движении, перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием; размыкания и смыкания (по распоряжению и приставными шагами).

2. Подготовка к учебной практике: отработка навыков: подачи команд (командный голос) и держаться перед строем, выбора места при организации занимающихся, умения исправлять ошибки. Конспект команд строевых упражнений. В ходе учебной практики формируются умения организовывать собственную деятельность (правильно подать команду, выбрать место перед строем, строевая выправка) и деятельность занимающихся (своевременность подачи команд, точность и четкость команд, умение добиваться правильного выполнения).

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

«ПЕТЛЯ». Протоход - в конце которого направление движения выполняется по границам зала или площадки, называется «петлѐй» Среди протоходов различают «открытую петлю», при которой направление движения в конце протохода выполняется под прямым углом к колонне и направляющий идѐт по границе зала или площадки. Рис.27.а.; «Закрытая петля» - Протоход, при котором направление движения направляющим выполняется в конце протохода в сторону, идущих на встречу занимающихся и через одного идут вдоль границ зала (площадки). Рис.27.б.

«Петля» может выполняться в поперечном, продольном и косом направлении. Размеры «петли» могут быть большого, среднего и малого. Для движения «петлѐй» командовать: а). «Направо (налево) открытой петлѐй - марш!»; б). «По диагонали открытой средней петлѐй - марш!»; в). «Налево (направо) закрытой малой петлѐй – марш!». Если размер петли не указывается, то она выполняется на всю ширину или длину зала или площадки. При движении «протоходом» необходимо чтобы направляющий доходил точно до того места, которое определяет указанный в команде размер «петли», для сокращения большой размер «петли» в команде не указывается.

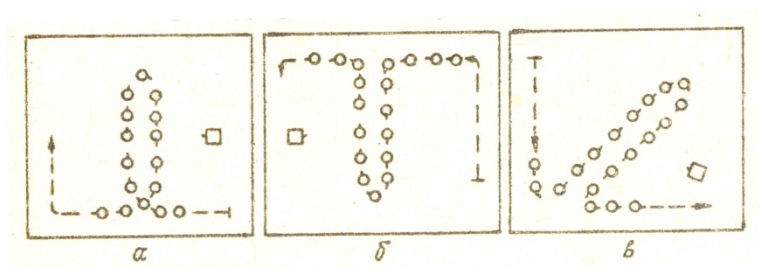


Рис.27. Движение петлѐй (а – закрытая, б, в – открытая петля в прямом и косом направлении)

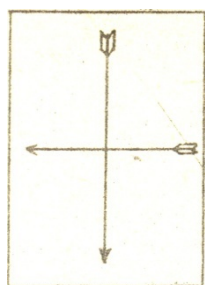
«Скрещение». Скрещение может выполняться в центре, на середине и в углу зала или площадки. Если необходимо выполнить группой

прохождение встречных колон через одну точку - «Скращение». Командовать: «Через центр - марш!» (рис.28.а.).

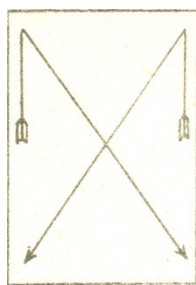
При выполнении скращения по диагонали командовать: «По диагонали скращением - марш!» (рис. 28 б.).

Скращение может выполняться на середине и в углу зала или площадки. При выполнении скращения в верхней (нижней) середине зала (площадки) командовать: «Направо и налево (в обход) по одному скращением - марш!» (рис. 28 в.).

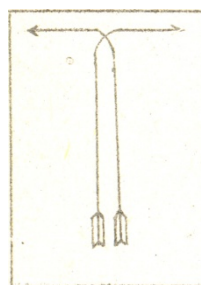
Для выполнения скращения встречных колонн в верхней (нижней) середине зала (площадки) подаётся команда: «Налево и направо в колонну по два скращением - марш!» (рис. 28.г.).



а



б



в



г

Рис. 28. а, б, в, г. Разновидности скращений.

«Зигзаг» - движение под углом, размер которого указывается командой или распоряжением преподавателя (на точки зала или на другие ориентиры), выполняется поперечном и в продольном направлении. В обоих направлениях «зигзаг» может быть большого, среднего и малого размера. Для выполнения «зигзага» командовать: «К такой-то точке или предмету - марш!», а затем «Зигзагом - марш!» (рис. 29.). Группа вначале движется к указанному ориентиру а затем после команды «Зигзагом - марш!» под таким же углом выполняют противоходы указанного размера, до следующей команды.



Рис.29. Передвижение «Зигзагом»

«Круг» - движение группы по окружности «кругу», который может быть большого, среднего и малого размера (диаметр соответственно равен поперечнику зала, его половине, четверти (рис.30.).

Для выполнения движения по кругу командовать: «По среднему, (малому) кругу налево (направо) - Марш!». Исполнительная команда подаётся на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция для того чтобы определить размер круга.



Рис.30. Движение по кругу.

«Дуга»

«Дуга»- равна половине круга.

Командовать: «По дуге налево (направо) – марш!» или «Ко мне по дуге налево (направо) – марш!». (рис.31.).

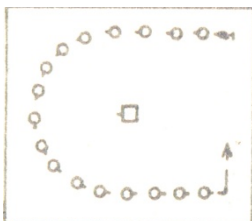


Рис.31. Движение по дуге.

При выполнении фигуры, состоящей из двух объединённых дуг, выполненных в разных направлениях. По команде: «Противодугами через центр - марш!», направляющий заходит правым плечом по дуге, а дойдя до центра, заходит левым плечом по дуге, остальные следуют за направляющим (рис.32.).

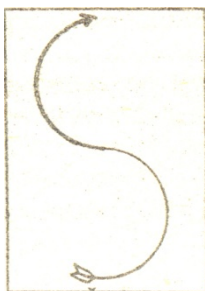


Рис. 32. Движение «Противодугами».

«Двойная дуга»

«Двойная дуга» - при выполнении двойной дуги, которая может быть среднего и малого размера, необходимо подавать команду: «Через центр левое (правое) плечо вперёд двойной дугой - марш!» (рис. 33.).



Рис.33. Движение двойной дугой.

«Восьмёрка»

«Восьмёрка» - выполняется из двух окружностей, состоящих из двух пар противодуг. Группа, идущая за направляющим строит первую пару противодуг через центр и не останавливаясь, вторую пару (в центре происходит скрещение). Движение «восьмёркой» продолжается до следующей команды. Для выполнения движения «восьмёркой» командовать: «Восьмёркой через центр - марш!» (рис.34.).

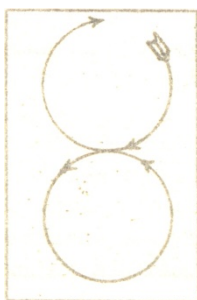


Рис. 34. Движение восьмёркой.

«Спираль» - движение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении противоходом. Интервал два шага в первой половине (при движении к центру) и один шаг во второй половине (это будет открытая спираль). При выполнении «спирали» направляющий колонны должен идти так, чтобы интервал между витками был достаточным для движения обратно при выходе из «спирали». После команды «Противоходом налево (направо) - марш!» (для выхода из «спирали») занимающиеся будут идти в противоположном направлении пока не будет дана новая команда (например: «Прямо!» или «На такую - то точку - марш!»).

Второй вариант «Закрытая спираль» выполняется также, как «Открытая спираль», но интервал между витками нормальный (ширина ладони между занимающимися в витках спирали). В этом случае «спираль» разворачивается левым флангом вперёд по команде: «Кругом - марш!».

Для выполнения движения «спиралью» командовать: «Открытой (закрытой) спиралью направо (налево) - марш!» (рис.35.).



Рис.35. Движение «Спиралью».

ПРОХОДЫ В КОЛОННАХ

«Проходы» - расхождение встречных колонн может выполняться во всех направлениях, две колонны при встрече могут разойтись одна мимо другой на интервале одного шага несколькими вариантами. Колонны по одному проходят мимо другой справа (правым боком друг к другу) или слева (левым боком друг к другу). Встречные колонны по два могут проходить, как и колонны по одному, справа или слева, а также внутри, снаружи.

При выполнении проходов необходимо отдавать следующие команды:

а) «Проходом справа (слева) - марш!» (рис.36.а.).

б) «Проходом справа (слева) в колоннах - марш!» (рис.36.б.).

в) «Проходом внутрь (наружу) - марш!» (рис.36. в.). В данном случае команда внутрь или наружу относится к той колонне, где находятся двое правофланговых. Проход может выполняться дугами. При встрече двух колонн правофланговые обходят друг друга справа, следующие встречные – слева и т.д. В этом случае командовать: г) «Проходом дугами - марш!» (рис.36.г.).

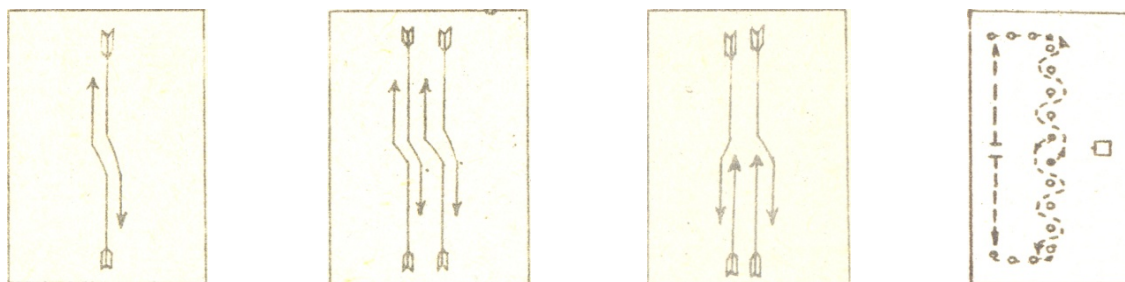


Рис. 36 Проходы в колоннах

Тема 2: Акробатика: кувырки, перекаты

Цель: Овладение техникой и методикой выполнения вольных и акробатических упражнений.

Задачи:

1. Владеть терминологией вольных упражнений.
2. Освоить технику акробатических упражнений: группировки, перекатов, кувырка вперед, кувырка назад, переворота в сторону.

Группировка

Техника. Согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину коленей и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Учебное задание. Составить и защитить учебную комбинацию на 32 счета из ранее изученных элементов.

Перекаты

Техника. Из упора присев захватить ноги (каждую ногу отдельно руками за верхнюю треть голени), локти прижаты, голова наклонена вперед между коленями. Не отпуская захвата группировки, выполнить вращательное движение, с последовательным касанием опоры назад и вперед, без переворачивания через голову.

Учебное задание. Выполнить перекаты в плотной группировке: из упора присев - назад и вперед, в положение упора присев («качалка»); из положения лежа на спине, руки вверх, перекат в положение лежа на животе, руки вверх; из седа перекат назад в стойку на лопатках; из основной стойки через наклон - сед с прямыми ногами, перекат в стойку на лопатках; перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок. Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону лежа на спине, животе, руки вверх.

Кувырок вперед

Техника. Выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40 - 50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно увеличивая амплитуду. При обучении кувырку используют повышенную

опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением принятия плотной группировки. Выполнить кувырки вперед - из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада, из горизонтального равновесия.

Длинный кувырок

Техника. Выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя согнувшись, с постановкой рук на опору, как можно дальше. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета.

Учебное задание. Овладеть этим упражнением можно последовательно выполняя: кувырок вперед из упора присев, постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок и др.).

Кувырок прыжком

Техника. Выполняется из положения полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед выполнить прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев.

Учебное задание. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками. Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров.

Кувырок вперед в стойку на лопатках

Техника. Из упора присев, сгибая руки и разгибая ноги (носки от опоры не отрывать), опуститься в упор стоя, согнувшись на лопатках. Быстро опереться руками о спину, установить таз в вертикальное положение и, разгибаясь в тазобедренных суставах, зафиксировать стойку на лопатках.

Учебное задание. Из стойки на лопатках опускание ног за голову до касания носками пола и разгибание в стойку на лопатках – повторить несколько раз. Научиться своевременной постановке рук под спину при кувырке вперед на лопатки.

Кувырок назад

Техника. Из упора присев активным отталкиванием руками, захватить ноги около коленных суставов перейти в сед, активным движением усилить вращение не изменяя принятого положения группировки, энергично выполнить перекат назад, к моменту касания затылком опоры быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, временно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь.

Учебное задание. Выполнить несколько перекатов из упора присев в плотной группировке на спину и обратно в упор присев, постепенно увеличивая амплитуду. Тоже самое, но в конце переката с постановкой рук у головы пальцами как можно ближе к плечам.

Выполнить кувырки назад - из упора присев, из седа, из основной стойки после седа с прямыми ногами - в упор стоя на одном колене, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; через плечо прогнувшись.

Кувырок вперед вдвоем, держась за голени

Техника. Один занимающийся лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго), оба захватывают друг друга за голеностопы; второй

наклоняется вперед слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого согнутые в коленях ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера; первый встает и выполняет тоже самое.

Учебное задание. Выполнить длинный кувырок. Кувырок вдвоем выполнять только после постановки пяток на опору.

Кувырок назад прогнувшись через плечо

Техника. Выполняется из седа прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны, положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить к левому плечу и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка, и разгибаясь через стойку выполнить кувырок через правое плечо, мягко перейти через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече, руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат.

Учебное задание. Из положения седа, перекатом назад выполнить несколько раз стойку на лопатках, акцентируя внимание на активное разгибание в тазобедренных суставах, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть. Из стойки на плече сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Тема 3: ОРУ: поточно-проходным способом

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

1. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
2. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание. 1. Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в

кругу. 2. Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
---	------------	------------	-----------	--

3. Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Четыре способа проведения комплекса ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, расчлененный.

1. При отдельном (обычном) способе между упражнениями делаются паузы для показа и объяснения очередного упражнения.
2. При поточном способе все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без пауз для показа и объяснения очередного упражнения. Этот способ повышает плотность вводной части урока и активизирует занимающихся.
3. При проходном способе упражнения выполняются в движении или со значительным передвижением занимающихся. Этот способ позволяет включать в комплекс самые разнообразные упражнения и их сочетания с ходьбой, бегом, прыжками, танцевальными и акробатическими упражнениями.
4. Расчлененным способом (по разделениям). Он применяется при обучении сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении.

Простые по технике исполнения упражнения могут проводиться только «по показу» или только «по рассказу» и «игровым способом». «По показу»

упражнения проводятся главным образом с дошкольниками, учащимися младших классов, когда нужно организовать их внимание. Только «по рассказу» применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений.

Игровой способ применяется для закрепления пройденного на уроке материала, увеличения физической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

Тема 4: ОРУ: поточно

Цель: Овладение конструированием общеразвивающих упражнений (ОРУ), освоение терминологии и записи ОРУ.

Задачи:

1. Уметь составлять конспект комплекса ОРУ по анатомическому признаку.
2. Освоить методику проведения ОРУ: по показу; по показу и рассказу.

Учебное задание. 1. Конструирование 3-4 ОРУ: без предмета; с гимнастической палкой; с набивным мячом; на гимнастической скамейке и со скамейкой; на гимнастической лестнице; в парах в сопротивлении; в кругу.

2. Написание конспекта ОРУ в соответствии с терминологией, в таблице:

№	Содержание	Назначение	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)

3. Подготовка к проведению ОРУ на подгруппе: умение держаться перед занимающимися, отработка показа упражнения; проговаривание команд; соблюдение зеркального показа; сочетание показа и рассказа; выделение голосом предварительной и исполнительной команд; методические указания для исправления ошибок.

Четыре способа проведения комплекса ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, расчлененный.

1. При отдельном (обычном) способе между упражнениями делаются паузы для показа и объяснения очередного упражнения.
2. При поточном способе все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без пауз для показа и объяснения очередного упражнения. Этот способ повышает плотность вводной части урока и активизирует занимающихся.
3. При проходном способе упражнения выполняются в движении или со значительным передвижением занимающихся. Этот способ позволяет включать в комплекс самые разнообразные упражнения и их сочетания с ходьбой, бегом, прыжками, танцевальными и акробатическими упражнениями.
4. Расчлененным способом (по разделению). Он применяется при обучении сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении.

Простые по технике исполнения упражнения могут проводиться только «по показу» или только «по рассказу» и «игровым способом». «По показу» упражнения проводятся главным образом с дошкольниками, учащимися младших классов, когда нужно организовать их внимание. Только «по рассказу» применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений.

Игровой способ применяется для закрепления пройденного на уроке материала, увеличения физической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

Тема 5: Конь с ручками учебная комбинация №1 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на коне-махах.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на коне-махах.
2. Уметь составлять комбинации, включая следующие элементы: упоры, смешанные упоры. Перемахи: в упоре одноименные и разноименные; вперед и назад из упора; упора ноги врозь правой (левой); упора сзади. Круги: одноименные разноименные правой (левой) из упора. Соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад с поворотом и без поворота; из упора ноги врозь правой (левой).
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Однонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Для выполнения перемаха левой из упора стоя (с прыжка) делается бросковое движение ногами и туловищем влево, при этом левая нога обгоняет правую и поднимается до уровня левого плеча и выше. Образовавшееся широкое разведение ног на мгновение фиксируется. В это время левая рука снимается с опоры, а тело приподнимается на правой руке, таз и бедро левой ноги посылаются вперед, обгоняя движение голени, левая нога быстро переносится вперед над конем и левой ручкой, после чего левая рука вновь опирается на левую ручку. В двухопорной фазе движения тела и ног происходят под воздействием силы тяжести без особых усилий со стороны занимающегося. После прохождения вертикали движение подхватывается и делается мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше. При движении в обратном направлении, по мере приближения ОЦМ тела к вертикали, усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня. Далее проекция ОЦМ тела смещается вправо ближе к центру площади опоры правой руки, левая рука приподнимается над опорой, а левая нога, обгоняя

своим движением правую ногу, перемахивает над телом коня и левой ручкой. Начинается мах вправо до последующего перемаха, но теперь уже правой ногой.

Разнонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из тех же исхода положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правой рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой.

Учебное задание. При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке нога вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусках в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха; отталкивание руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусках не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону; махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком и т.п.

Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью

подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

Примерная зачетная комбинация: перемах левой вперед- перемах левой назад; перемах правой вперед- перемах правой назад- перемах левой вперед- соскок прогнувшись перемахом правой вперед.

Тема 6: Кольца учебная комбинация №1 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на кольцах, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на кольцах.
2. Уметь составлять комбинацию включая ранее изученные элементы: вис; вис на согнутых руках; вис согнувшись, вис прогнувшись; размахивания в висе.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Вис согнувшись

Техника. Во время вися руки должны быть прямыми (кольца параллельно туловищу), голова наклонена к груди, ноги прямые и подняты в положение согнувшись под углом 45° к продольной оси туловища, ОЦМ тела в плоскости тросов.

Учебное задание. На начальном этапе обучения выполняется как самостоятельное упражнение из размахивания в висе, толчком двух ног, махом одной и толчком другой, силой. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку с поддержкой обучаемого под шею и поясницу.

Вис прогнувшись

Техника. В вися прогнувшись тело должно быть слегка прогнутым или прямым, головой вниз, руки прямые, кольца прижаты к туловищу, таз в плоскости колец, пятки и голова на одной линии.

Учебное задание. Может быть исходным или конечным положением при выполнении многих элементов, связок и комбинаций. Выполняется из виса согнувшись, из размахивания в висе и силой. Страховка и помощь оказываются сбоку за руку или под живот и поясницу.

Вис углом

Техника. Выполняется из виса подниманием ног до прямого угла. Основную работу выполняют мышцы подвздошно-поясничные, передней и внутренней поверхности бедра и брюшного пресса.

Учебное задание. Выполнить поднимание ног в угол и его удержание на гимнастической стенке. Выполнение виса углом на кольцах, с помощью.

Примерная зачетная комбинация: Размахивание в висе; махом вперед вис согнувшись- вис прогнувшись- вис согнувшись- махом дугой вис на согнутых руках- мах назад - вис- мах вперед- махом назад соскок.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема 7: Перекладина учебная комбинация №1 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения упражнений на низкой перекладине: подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; из виса стоя подъем переворотом силой в упор; из упора правой (левой) оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой.

2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под переладиной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за переладину кверху и толчком другой, таз подносится к переладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под переладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за переладину кверху и толчком другой, таз поднести к переладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к переладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой (левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над

перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дугой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). Страховка и помощь осуществляются,

как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема 8: Прыжки опорные: согнув ноги, углом, боком

Цель: Ознакомить с характеристикой, назначением и классификацией прыжков.

Задачи:

1. Научиться выполнять простые прыжки.
2. Научиться выполнять прыжок углом с косого разбега через коня в длину.
3. Научиться выполнять прыжки согнув ноги, углом, боком через коня в ширину.

Опорные прыжки - преодоление с разбега гимнастического снаряда (коня, козел) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди; до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх, прогнуться и выполнить приземление.

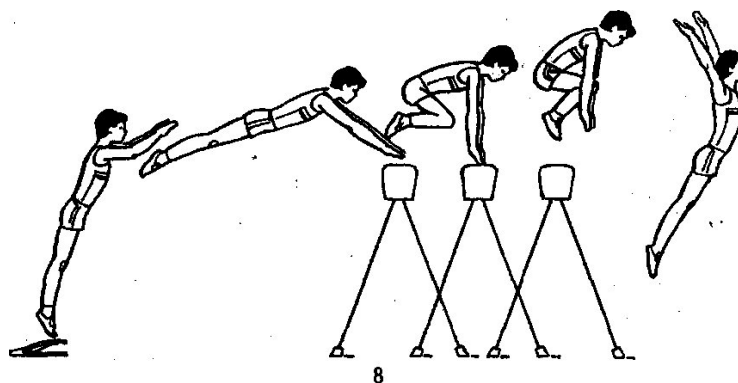


Рис. 50. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

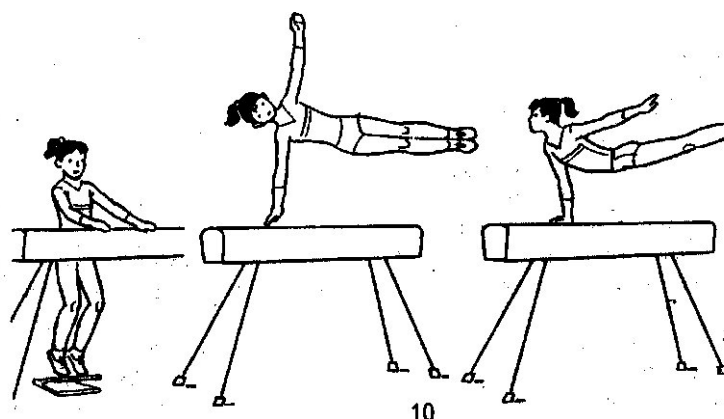


Рис. 52. Прыжок боком с поворотом на 90^0 через коня в ширину.

Прыжок боком через коня в ширину.

Начало прыжка выполняется так же, как и в прыжке боком с поворотом на 90^0 . Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда; туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо; пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

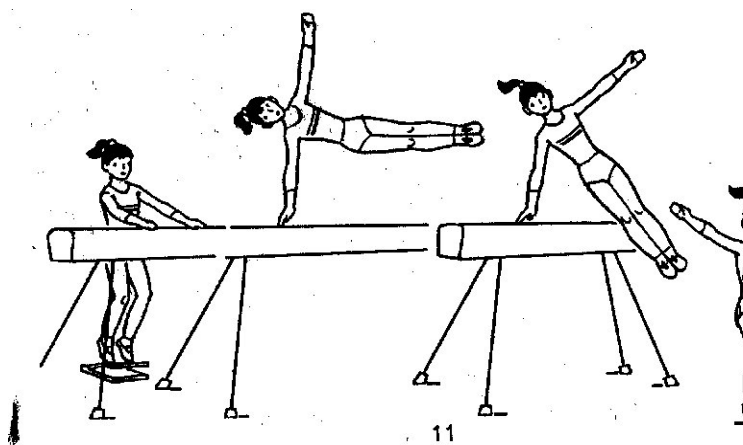
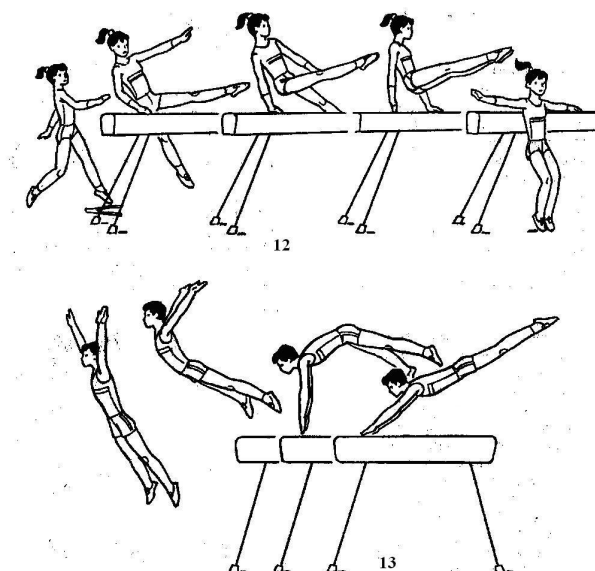


Рис. 53. Прыжок боком через коня в ширину.

Прыжок углом

С косого разбега через коня в длину толчком одной ноги. Мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом. При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о коня и оттолкнуться левой ногой о мостик; над конем

соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой; после этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот (рис.



54.12).

Рис. 54. Прыжок углом (12); . Прыжок ноги врозь через коня в длину (13).

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ 7 СЕМЕСТРА

Тема 1: Перекладина низкая учебная комбинация №1 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения упражнений на низкой перекладине: подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; из виса стоя подъем переворотом силой в упор; из упора правой (левой) оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз поднести к перекладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой (левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней

поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дугой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема 2: Брусья разной высоты учебная комбинация № 2 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на брусьях разной высоты, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на брусьях разной высоты.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди (в/ж)

Техника.. Для выполнения данного элемента прямые ноги приподнять вперед задерживая их в конечном положении, легким броском ног назад, подать плечи вперед, затем бросковым движением ног вперед, плечи подать назад.

Учебное задание. Прodelать это упражнение несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений. ОЦМ тела; должен быть предельно удален от опоры, мышцы плечевого растянуты. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку од рукой за бедро, другой под поясницу.

Вис присев на нижней жерди (н/ж)

Техника.. Вис присев на нижней жерди (н/ж) это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж . Его можно выполнять из вися на в/ж силой; из вися стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами.

Учебное задание. При обучении используется гимнастическая стенка. Страховка и помощь оказываются стоя сзади или сбоку за туловище.

Подъем переворотом в упор на в/ж

Техника. Выполняется из виса присев одной на н/ж. Толчком одной, махом другой и одновременным активным сгибанием рук, ОЦМ тела приближается к в/ж; маховая нога проходит через в/ж, после чего к ней присоединяется и толчковая нога. Переворачивание в упоре завершается активным движением головы и туловища назад.

Учебное задание. Обучение этому упражнению начинают после предварительного развития силы мышц рук, передней поверхности туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве. Упражнение выполняется сначала на нижней жерди с помощью и самостоятельно, а затем на верхней жерди, также сначала с помощью, а затем самостоятельно. Страховка оказывается справа (слева), правая (левая) рука на плечо, другой под бедро.

Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж

Техника. Из упора на в/ж, активное движение плеч назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову несколько наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к в/ж. Продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В виси прогнуться и наклонить голову назад.

Учебное задание. Упражнение может выполняться согнутыми, прямыми и разведенными в стороны ногами. Изучение начинать на н/ж или низкой перекладине с помощью то же на горку матов; то же из упора на в/ж (на н/ж положить мат), с помощью и самостоятельно. Страховка оказывается сбоку под спину и бедро.

Примерная зачетная комбинация: Из виса стоя снаружи брусьев, лицом к н/ж толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на н/ж- упор держать- перемах правой (левой) и поочередный перехват руками за в/ж с

поворотом налево (направо) - вис лежа на н/ж- вис углом- размахивания изгибами- соскок махом назад.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема 3: Бревно учебная комбинация №2 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на бревне.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на бревне.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов:
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Вскок из стойки продольно перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь - поперек

Техника. Стойка продольно, хватом левой рукой снизу о ближнюю часть бревна, правой сверху, о дальнюю. Толчком двумя, упор с перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь – поперек.

Учебное задание. 1. Стоя продольно, толчком двумя, упор. 2. Стоя продольно, толчком двумя, упор, правая в сторону на носок. 3. Толчком двумя, упор с перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь - поперек. Во всех случаях - спину держать прямо, ноги прямые, носки оттянуты, плечи опущены.

Вскоки с косого разбега (боком к бревну) в упор присев

Техника. С косого разбега наскок на мостик, толчком двумя, опора руками на бревно, таз поднять как можно выше, сгибая ноги поставить их на бревно в упор присев, поперек.

Учебное задание. 1. Из упора стоя на мостике, выполнить отталкивание в упор согнувшись, поднимая таз как можно выше. 2. Выполнить вскок в упор присев, поперек, с помощью и страховкой. Страховать стоя с другой стороны бревна, за кисть и плечо.

Примерная зачетная комбинация: стоя у 1/3 бревна лицом к нему, толчком двумя, упор с перемахом правой и поворотом налево - сед поперек ноги врозь, руки в стороны - упор сидя сзади углом - перемахом ноги врозь, упор лежа на согнутых руках - упор лежа - толчком двух ног упор присев - стойка руки на поясе - 2 переменных шага - поворот в стойке на носках на 90° в стойку продольно- толчком двумя соскок прогнувшись.

Тема 4: Конь с ручками учебная комбинация №1 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на коне-махи.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на коне-махи.
2. Уметь составлять комбинации, включая следующие элементы: упоры, смешанные упоры. Перемахи: в упоре одноименные и разноименные; вперед и назад из упора; упора ноги врозь правой (левой); упора сзади. Круги: одноименные разноименные правой (левой) из упора. Соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед и назад с поворотом и без поворота; из упора ноги врозь правой (левой).
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Однонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Для выполнения перемаха левой из упора стоя (с прыжка) делается бросковое движение ногами и туловищем влево, при этом левая нога обгоняет правую и поднимается до уровня левого плеча и выше. Образовавшееся широкое разведение ног на мгновение фиксируется. В это время левая рука снимается с

опоры, а тело приподнимается на правой руке, таз и бедро левой ноги посылаются вперед, обгоняя движение голени, левая нога быстро переносится вперед над конем и левой ручкой, после чего левая рука вновь опирается на левую ручку. В двухопорной фазе движения тела и ног происходят под воздействием силы тяжести без особых усилий со стороны занимающегося. После прохождения вертикали движение подхватывается и делается мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше. При движении в обратном направлении, по мере приближения ОЦМ тела к вертикали, усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня. Далее проекция ОЦМ тела смещается вправо ближе к центру площади опоры правой руки, левая рука приподнимается над опорой, а левая нога, обгоняя своим движением правую ногу, перемахивает над телом коня и левой ручкой. Начинается мах вправо до последующего перемаха, но теперь уже правой ногой.

Разнонаправленные перемахи

Техника. Выполняются из тех же исхода положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правой рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой.

Учебное задание. При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке нога вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусках в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха;

отталкивание руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусках не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону; махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком и т.п.

Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

Примерная зачетная комбинация: перемах левой вперед- перемах левой назад; перемах правой вперед- перемах правой назад- перемах левой вперед- соскок прогнувшись перемахом правой вперед.

Тема 5: Кольца учебная комбинация №1 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на кольцах, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на кольцах.
2. Уметь составлять комбинацию включая ранее изученные элементы: вис; вис на согнутых руках; вис согнувшись, вис прогнувшись; размахивания в висе.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Вис согнувшись

Техника. Во время виса руки должны быть прямыми (кольца параллельно туловищу), голова наклонена к груди, ноги прямые и подняты в положение согнувшись под углом 45° к продольной оси туловища, ОЦМ тела в плоскости тросов.

Учебное задание. На начальном этапе обучения выполняется как самостоятельное упражнение из размахивания в висе, толчком двух ног, махом одной и толчком другой, силой. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку с поддержкой обучаемого под шею и поясницу.

Вис прогнувшись

Техника. В висе прогнувшись тело должно быть слегка прогнутым или прямым, головой вниз, руки прямые, кольца прижаты к туловищу, таз в плоскости колец, пятки и голова на одной линии.

Учебное задание. Может быть исходным или конечным положением при выполнении многих элементов, связок и комбинаций. Выполняется из виса согнувшись, из размахивания в висе и силой. Страховка и помощь оказываются сбоку за руку или под живот и поясницу.

Вис углом

Техника. Выполняется из виса подниманием ног до прямого угла. Основную работу выполняют мышцы подвздошно-поясничные, передней и внутренней поверхности бедра и брюшного пресса.

Учебное задание. Выполнить поднимание ног в угол и его удержание на гимнастической стенке. Выполнение виса углом на кольцах, с помощью.

Примерная зачетная комбинация: Размахивание в висе; махом вперед вис согнувшись- вис прогнувшись- вис согнувшись- махом дугой вис на согнутых руках- мах назад - вис- мах вперед- махом назад соскок.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема 6: Перекладина учебная комбинация №1 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения упражнений на низкой перекладине: подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; из виса стоя подъем переворотом силой в упор; из упора правой (левой) оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз поднести к перекладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой (левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается

активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дугой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). . Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема 7: Прыжки опорные: согнув ноги, углом, боком

Цель: Ознакомить с характеристикой, назначением и классификацией прыжков.

Задачи:

1. Научиться выполнять простые прыжки.
2. Научиться выполнять прыжок углом с косого разбега через коня в длину.
3. Научиться выполнять прыжки согнув ноги, углом, боком через коня в ширину.

Опорные прыжки - преодоление с разбега гимнастического снаряда (коня, козел) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди; до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх, прогнуться и выполнить приземление.

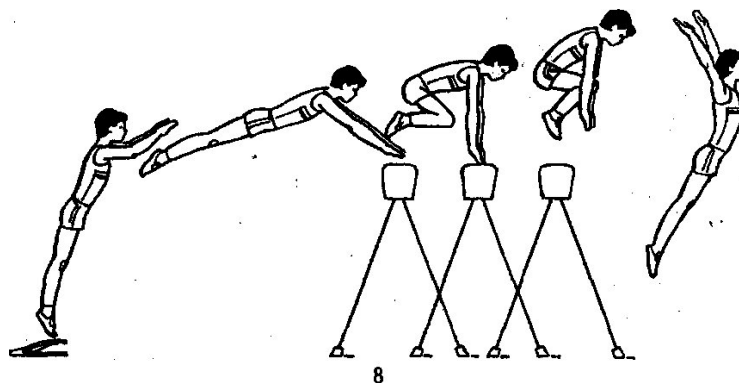


Рис. 50. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

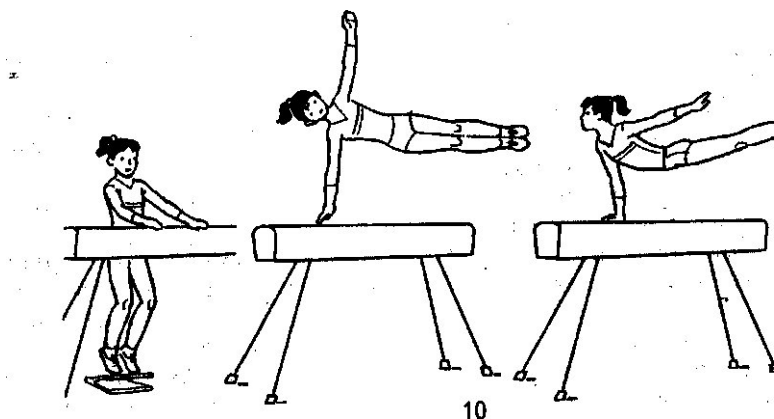


Рис. 52. Прыжок боком с поворотом на 90^0 через коня в ширину.

Прыжок боком через коня в ширину.

Начало прыжка выполняется так же, как и в прыжке боком с поворотом на 90^0 . Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда; туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо; пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

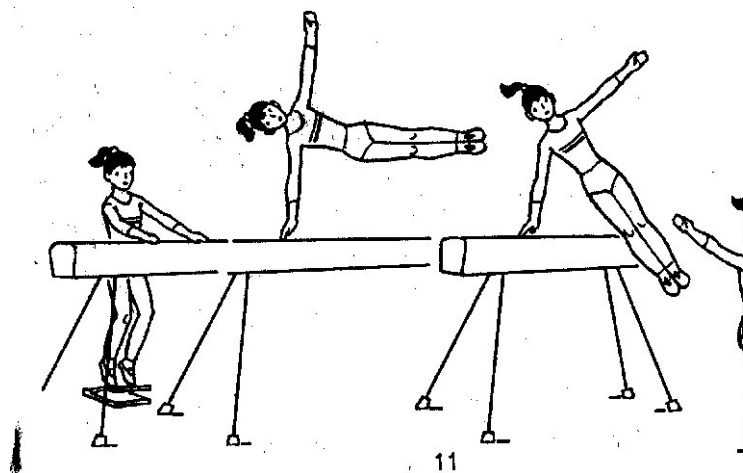


Рис. 53. Прыжок боком через коня в ширину.

Прыжок углом

С косого разбега через коня в длину толчком одной ноги. Мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом. При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о коня и оттолкнуться левой ногой о мостик; над конем соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой; после этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот (рис. 54).

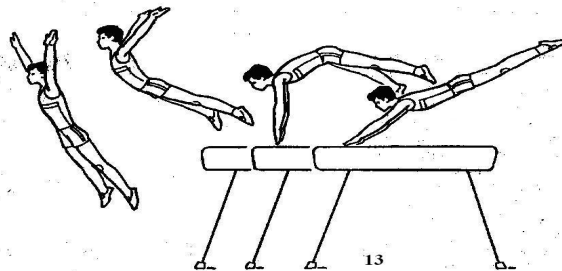
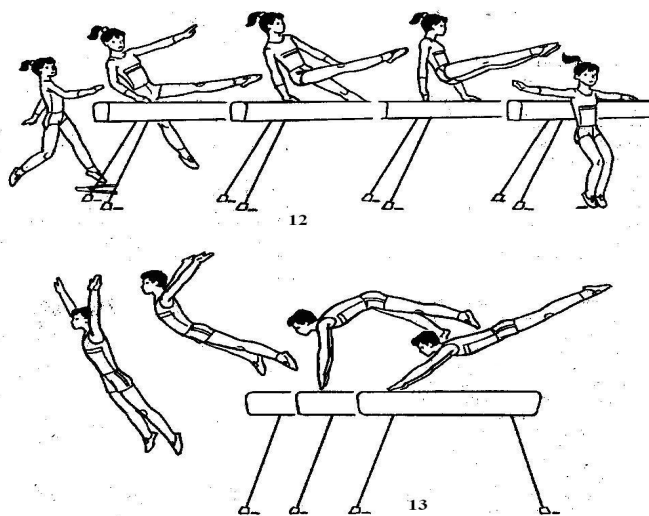


Рис. 54. Прыжок углом (12); прыжок ноги врозь через коня в длину (13).

Тема 8: Перекладина низкая учебная комбинация №1 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в выполнении упражнений на низкой перекладине, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения упражнений на низкой перекладине: подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; из виса стоя подъем переворотом силой в упор; из упора правой (левой) оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой

Техника. Из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голову и плечи отвести назад, включить в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину, зафиксировать упор.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Махом одной ноги за перекладину кверху и толчком другой, таз поднести к перекладине.

Подъем переворотом в упор

Техника. Силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Учебное задание. 1. Выполнить несколько раз упор, прогибаясь, концентрировать внимание на задней поверхности мышц спины и ног, плечи опущены. 2. Выполнить подъем переворотом в упор. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги.

Примерная зачетная комбинация: из виса стоя, подъем переворотом толчком одной, махом другой в упор; перемах правой (левой) в упор правой (левой); оборот правой (левой); с поворотом направо (налево), перемах левой (правой) в упор; оборот в упоре; соскок махом дугой.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника. Выполняется из упора ноги врозь, хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, правой «шагнуть» вперед и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед. При завершении оборота удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь.

Учебное задание. Данное упражнение выполняется в целом. На первом этапе с помощью и страховкой – оказываются стоя сбоку за перекладиной за запястье обратным хватом и поддержкой под спину. ОМУ: особое внимание уделяется правильной динамической осанке.

Оборот назад в упоре

Техника. Выполняется из упора после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается

активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Учебное задание. 1. Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. 2. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

Соскок махом назад

Техника. Выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление.

Учебное задание. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок дугой

Техника. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Учебное задание. Обучение соскоку дугой: из виса стоя, с прыжка, соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью). Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах - под грудь и спину, сопровождая выполняющего до приземления.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Тема 9: Брусья разной высоты учебная комбинация №2 3 разряд

Цель: Овладение навыками и умениями в упражнениях на брусьях разной высоты, готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе.

Задачи:

1. Научиться технически правильно выполнять элементы и соединения на брусьях разной высоты.
2. Уметь составлять комбинацию из ранее изученных элементов.
3. Выполнить зачетную комбинацию, состоящую из изученных и освоенных элементов, слитно.

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди (в/ж)

Техника.. Для выполнения данного элемента прямые ноги приподнять вперед задерживая их в конечном положении, легким броском ног назад, подать плечи вперед, затем бросковым движением ног вперед, плечи подать назад.

Учебное задание. Прodelать это упражнение несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений. ОЦМ тела; должен быть предельно удален от опоры, мышцы плечевого растянуты. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку од рукой за бедро, другой под поясницу.

Вис присев на нижней жерди (н/ж)

Техника.. Вис присев на нижней жерди (н/ж) это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж . Его можно выполнять из виса на в/ж силой; из виса стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами.

Учебное задание. При обучении используется гимнастическая стенка. Страховка и помощь оказываются стоя сзади или сбоку за туловище.

Подъем переворотом в упор на в/ж

Техника. Выполняется из виса присев одной на н/ж. Толчком одной, махом другой и одновременным активным сгибанием рук, ОЦМ тела приближается к в/ж; маховая нога проходит через в/ж, после чего к ней присоединяется и толчковая нога. Переворачивание в упоре завершается активным движением головы и туловища назад.

Учебное задание. Обучение этому упражнению начинают после предварительного развития силы мышц рук, передней поверхности туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве. Упражнение выполняется сначала на нижней жерди с помощью и самостоятельно, а затем на верхней жерди, также сначала с помощью, а затем самостоятельно. Страховка оказывается справа (слева), правая (левая) рука на плечо, другой под бедро.

Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж

Техника. Из упора на в/ж, активное движение плеч назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову несколько наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к в/ж. Продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В висе ли прогнуться и наклонить голову назад.

Учебное задание. Упражнение может выполняться согнутыми, прямыми и разведенными в стороны ногами. Изучение начинать на н/ж или низкой перекладине с помощью то же на горку матов; то же из упора на в/ж (на н/ж положить мат), с помощью и самостоятельно. Страховка оказывается сбоку под спину и бедро.

Примерная зачетная комбинация: Из виса стоя снаружи брусьев, лицом к н/ж толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на н/ж- упор держать- перемах правой (левой) и поочередный перехват руками за в/ж с поворотом налево (направо) - вис лежа на н/ж- вис углом- размахивания изгибами- соскок махом назад.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Выполнение страховки и помощи товарищей по группе при выполнении упражнений по заданию преподавателя (обосновать реализуемые виды страховки и помощи).

Основная литература

1. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта Электронный ресурс / Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г. : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. перераб. и доп. - Волгоград : ВГАФК, 2019. - 160 с. - Допущено к изданию решением учебно-методического объединения высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - Физическая культура., экземпляров неограничено.

2. Немеровский, В. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" Электронный ресурс / Немеровский В. М. : учебно-методическое пособие для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «физическая культура». - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 321 с. - ISBN 978-5-00150-319-4, экземпляров неограничено.

3. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия» / Е. Н. Медведева, А. А. Супрун, И. А. Винер-Усманова [и др.]. - Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия», 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство

«Спорт», 2021. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-61-9, экземпляров неограничено.

Дополнительная литература

[illegible]

2. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика Электронный ресурс : Учебное пособие / Л. А. Савельева [и др.] ; ред.: Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. - Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика, 2022-07-01. - Москва : Человек, 2014. - 148 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906131-33-1, экземпляров неограничено.

3. Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 223 с., экземпляров неограничено.

4. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0, экземпляров неограничено

[illegible]

6. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

Методическая литература

1. Теория и методика спортивной подготовки (гимнастика) : учеб.-метод. пособие: "Подготовка и проведение соревнований по гимнастике": дисциплина специализации "Технология спортивной подготовки" / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" / А. И. Яцынин. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2010. - 30 с. - Библиогр.: с. 28.

2. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; ред. С. А. Луценко. - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8179-0146-7, экземпляров неограничено

3. Методические рекомендации для бакалавров по организации самостоятельной работы по дисциплине "Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика" : Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; Направленность (профиль)«Спортивная тренировка»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г.

Ставрополь, 2017. - 39 с., экземпляров неограниченно

4. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. Изучается в 2, 3 семестре. / сост. Н. Н. Грудницкая, Д. Н. Безлепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 146 с., экземпляров неограничено
5. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине "Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / сост. Н. Н. Грудницкий, Д. Н. Белепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 17 с., экземпляров неограниченно

Интернет-ресурсы

- 1 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.
- 2 <http://gimnastika.ru/?cat=5> - Учебное пособие для преподавателей гимнастики
- 3 <http://medcitadel.ru/gimnast/gshcool.htm> - Организация и содержание занятий по гимнастике в школе
- 4 <http://medcitadel.ru/gimnast/prosor.htm> - Организация и проведение соревнований по гимнастике
- 5 <http://medcitadel.ru/gimnast/travgim.htm> - Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
- 6 <http://medcitadel.ru/gimnast/xargim.htm>- Основы обучения гимнастическим упражнениям
- 7 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 8 <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
- 9 <http://www.fismag.ru> Физкультура и спорт
- 10 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 11 <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
- 12 <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»

Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	Содержание	2
2	Введение	3
3	План-график выполнения самостоятельной работы	6
4	Контрольные точки и виды отчетности по ним	7
5	Методические рекомендации по изучению теоретического материала	8
6	Методические указания к подготовке к практическим занятиям	17
7	Методические указания по подготовке к экзамену	19
8	Список рекомендуемой литературы	23

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит задания для самостоятельной работы по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика», разработанные в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.01 – Физическая культура. Пособие раскрывает содержание и объем учебных заданий, необходимых для полноценного овладения материалом данной дисциплины.

Дисциплина призвана формировать компетенции УК- 7, ПК- 2, ПК-6, ПК-7. С учетом отмеченных компетенций в учебном материале отражены системные межпредметные, общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные, социально-экономические и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре, воспитать необходимые личностные качества, приобрести высокий уровень общей культуры, а также привить студентам умения практической реализации основных теоретико-методических положений, практических умений и навыков применительно к основным видам будущей деятельности.

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика», наряду с другими дисциплинами предметной подготовки учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров по физической культуре.

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика» представляет собой самостоятельную логически завершенную систему подготовки специалистов, которая реализуется в форме лекционных, семинарских, практических, обзорно-методических занятий и в процессе подготовки студентов.

Работа студентов направлена на изучение и реферирование литературных источников, изучение и составление различной документации,

выполнение домашних заданий, проведение исследований, организацию, судейство и участие в соревнованиях.

Индивидуальные занятия студентов включают проблемные задания по изучаемым разделам и темам, оценку степени их усвоения, анализ и обобщение специальной литературы, работу с документами и материалами.

Целью освоения дисциплины «ФСС: гимнастика», является формирование физической культуры личности и способности направленного использования большого разнообразия средств гимнастики с целью направленного воздействия на двигательные, психические и личностные свойства занимающихся, для сохранения и укрепления здоровья. Гармоническое развитие и психофизическая подготовка формирует способности к самостоятельной организации будущей жизнедеятельности, в том числе и профессиональной.

Задачи дисциплины:

- выработать командный голос и навыки подачи команд и распоряжений;
- сформировать навыки показа и объяснения техники гимнастических упражнений и их назначения, выбора правильного места для показа и проведения упражнений;
- создать высокую степень владения гимнастической терминологией упражнений и умения терминологически правильной записи вольных упражнений без предметов, с предметами, упражнений на снарядах и акробатических упражнений;
- сформировать навыки и умения оказания помощи и страховки обучаемых, определения причин ошибок и способов их устранения при изучении и выполнении гимнастических упражнений;
- сформировать готовность к составлению комплексов упражнений для разнообразных форм гимнастики (урочных и неурочных и др.), для занятий с различным контингентом занимающихся (по возрасту, полу, физической подготовленности и др.);

- сформировать готовность к подбору средств, методов и приемов для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, изучения и развития спортивных и профессиональных психомоторных способностей у школьников, юных спортсменов, учащихся средних и высших учебных заведений, воспитания их в спортивном, профессиональном плане;

- развить умения и навыки оценки качества выполнения гимнастических упражнений в соответствии с правилами соревнований гимнастических видов спорта;

- ознакомить с методикой использования технических средств обучения (видеокамера и проектор, средства страховки, музыкальный центр) на занятиях по гимнастике;

- формировать мотивационно-ценностное отношение к гимнастическим упражнениям, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- содействовать созданию базиса для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение и реферирование литературных источников, изучение и составление различной документации, выполнение домашних заданий, проведение исследований, организацию, судейство и участие в соревнованиях.

Индивидуальные занятия студентов (СРС) включают проблемные задания по изучаемым разделам и темам, оценку степени их усвоения, анализ и обобщение специальной литературы, работу с документами и материалами.

План-график выполнения самостоятельной работы

Коды реализуемых компетенций, индикатора(ов)	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
4 семестр					
УК- 7, ПК- 2, ПК-6, ПК-7	Подготовка контрольных упражнений по темам 1-27	Выполнение контрольных упражнений	4,60	0,40	5.0
УК- 7, ПК- 2, ПК-6, ПК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам 1-27	Конспект, выполненный по теме	4,15	0,35	4.5
УК- 7, ПК- 2, ПК-6, ПК-7	Подготовка к собеседованию по темам 1-27	Конспект, практическое выполнение	3,70	0,30	4.0
Итого за 4 семестр			12,55	0,95	13.5
5 семестр					
УК- 7, ПК- 2, ПК-6, ПК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам 1-18	Конспект, выполненный по теме	8,50	0,50	9.00
	Подготовка контрольных упражнений по темам 1-18	Практическое выполнение контрольных упражнений	9,45	0,55	10.00
	Подготовка к собеседованию по темам 1-18	Конспект, практическое выполнение контрольных упражнений	7,55	0,45	8.00
Итого за 5 семестр			25,50	1, 50	27.0
6 семестр					
У К - 7 , П К - 2 , П К - 6 , ПК-7	Подготовка контрольных упражнений по темам 1-21	Практическое выполнение контрольных упражнений	10,40	0,60	11.00
	Подготовка к собеседованию по темам 1-21	Конспект, практическое выполнение контрольных упражнений	10,85	0,65	11.50
Итого за 6 семестр			21.25	1.25	22.5
7 семестр					
УК-7, ПК-2, ПК-6, ПК-7	Самостоятельное изучение литературы по темам 1-14	Конспект, выполненный по теме	9,70	0.55	10,25

	Подготовка контрольных упражнений по темам 1-14	Практическое выполнение контрольных упражнений	11,30	0,70	12.00
УК- 7, ПК- 2, ПК-6, ПК-7	Подготовка к экзамену	экзамен	33.75		33.75
Итого за 7 семестр			21.00/ 33.75	1.25	22.25/ 33.75
Итого			77.30/ 33.75	4.95	83.25/ 33.75

Контрольные точки и виды отчетности по ним

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
4 семестр			
1.	Собеседование по темам 1-6; Выполнение контрольных упражнений по темам 1-6.	6 неделя	35
2.	Собеседование по теме 13-18. Выполнение контрольных упражнений по темам 13-18.	17 неделя	20
	Итого за 4 семестр		55
5 семестр			
1	Собеседование по темам 1-3; Выполнение контрольных упражнений по темам 1-3.	6 неделя	35
2	Собеседование по теме 7-9. Выполнение контрольных упражнений по темам 7-9.	17 неделя	20
	Итого за 5 семестр		55
6 семестр			
1	Собеседование по темам 1-4; Выполнение контрольных упражнений по темам 1-4.	6 неделя	35
2	Собеседование по теме 11-14. Выполнение контрольных упражнений по темам 11-14.	17 неделя	20
	Итого за 6 семестр		55
7 семестр			
1	Собеседование по темам 1-3; Выполнение контрольных упражнений по темам 1-4.	6 неделя	35
3	Собеседование по теме 6-7. Выполнение контрольных упражнений по темам 11-14.	17 неделя	20
	Итого за 7 семестр		55
	Итого		220

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Лекционные занятия, проводимые в интерактивной форме, предполагают совместное обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой, анализируя и обобщая психологические факты, личные примеры и предложенные ситуации. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам науки. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе лекции участвовать в коллективном анализе различных подходов к категориям и проблемам психологии, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к лекционным занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение нормативной лексики, предложенной к разделу через критическую работу с литературой и научными психологическими текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

2 КУРС ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

4 семестр

Тема 1: «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина»

Цель: Создать представление у студентов о гимнастике как о учебно-научной дисциплине.

Задачи:

1. Выявить задачи и основные средства гимнастики.
2. Выявить методические особенности гимнастики.
3. Определить и охарактеризовать виды гимнастики.

Вопросы и задания:

Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Место гимнастики в государственной системе физического воспитания и спорта.

2. Средства гимнастики и их характеристика.
 3. Методические особенности гимнастики.
 4. Задачи гимнастики.
 5. Виды гимнастики и их общая характеристика.
1. Студенты самостоятельно изучают вопросы и конспектируют вышеперечисленные вопросы.

Тема 2: История развития гимнастики

Цель: Создать представление у студентов о значении исторического подхода к изучению гимнастики и основных закономерностях её развития.

Задачи:

1. Знать историческое происхождение гимнастики.
2. Выявить особенности основных этапов развития гимнастики и их историческое значение.

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Этапы развития гимнастики (гимнастика у древних народов, в античном обществе, в средние века).
2. Национальные системы гимнастики.
3. Современное состояние, проблемы и тенденции развития
4. гимнастики.
5. Особенности гимнастики у древних народов (Китай, Индия, Египет, Закавказье) и в античном мире (Афины, Спарта, Рим), влияние способов производства, ведения войн, культуры.
6. Гимнастика в средневековье (влияние церкви, подготовка рыцарей, изобретение огнестрельного оружия, акробатика бродячих артистов; вклад в её развитие И. Меркуриалиса, А. Тукарро, Я. А. Каменского).
7. Развитие гимнастики в новое время в связи с переходом от феодального способа производства к капиталистическому (течение гуманизма, Ж.Ж. Руссо и И.Г. Песталоцци).
8. Характеристика немецкой системы гимнастики, причины её возникновения, роль Фитса, Гутс-Мутса, Яна Шписса в её развитии.
9. Характеристика шведской системы гимнастики и вклад в неё Пьера и Яльмара Линга.

Тема 3: Классификация видов гимнастики

Цель: Создать представление у студентов о гимнастике как о классификации видов гимнастики

Задачи:

1. Выявить задачи и основные виды гимнастики.

2. Выявить особенности применения различных видов гимнастики.
3. Определить и охарактеризовать каждый вид гимнастики.

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Назовите основные виды гимнастики
2. Охарактеризуйте оздоровительные виды гимнастики
3. Охарактеризуйте образовательно-развивающие виды гимнастики
4. Охарактеризуйте спортивные виды гимнастики.
5. Охарактеризуйте нетрадиционные виды гимнастики

Задание для СРС:

1. Студенты самостоятельно изучают вопросы и конспектируют вышеперечисленные вопросы.

Тема 4: Основные средства гимнастики

Цель: Создать представление у студентов об основных средствах гимнастики

Задачи:

1. Выявить основные средства гимнастики
2. Дать общую характеристику каждому средству.

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Характеристика строевых упражнений.
2. Строевые приемы.
3. Перестроения.
4. Способы ходьбы.
5. Виды фигурной маршировки.
6. Классификация общеразвивающих упражнений.
7. Характеристика и назначение прикладных упражнений.
8. Характеристика упражнений в равновесии.
9. Классификация упражнений в лазании.
10. Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий.
11. Упражнения в метании и ловле.
12. Упражнения в поднимании и переноске грузов.
13. Упражнения в переползании.

Задание для СРС:

1. Студенты самостоятельно изучают вопросы и конспектируют вышеперечисленные вопросы.

Тема 5: Характеристика упражнений гимнастического многоборья

Цель: Создать представление у студентов о видах гимнастического многоборья

Задачи:

1. Выявить виды гимнастического многоборья мужского и женского.
2. Дать общую характеристику каждому виду.

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Характеристика вольных упражнений
2. Упражнения на коне
3. Основные виды упражнений на кольцах
4. Основные группы опорных прыжков

Задание для СРС:

1. Студенты самостоятельно изучают вопросы и конспектируют вышеперечисленные вопросы.

Тема 6: Гимнастическая терминология

Цель: Создать представление у студентов о значении и применении гимнастической терминологии.

Задачи:

1. Определить понятие терминологии, гимнастической терминологии и термина.
2. Выяснить требования, предъявляемые к терминологии, способы образования терминов, правила их применения.
3. Овладеть правилами сокращения в терминологии, формами записи гимнастических упражнений: общеразвивающих, вольных и упражнений на гимнастических снарядах.

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Значение и краткая история развития терминологии, понятия термин и терминология.
2. Требования, предъявляемые к терминологии, способы образования терминов, правила их применения.
3. Правила сокращения в терминологии.
4. Формы записи гимнастических упражнений: общеразвивающих, вольных и упражнений на гимнастических снарядах.
5. Словарь основных гимнастических терминов.

Тема 7: Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование

Цель: Создать представление у студентов о видах гимнастических залов и значении соблюдения требований предъявляемых к ним.

Задачи:

1. Знать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к залам, площадкам и инвентарю на современном этапе.
2. Знать особенности размещения снарядов в целях наилучшей организации

тренировочного процесса.

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Гимнастические снаряды и инвентарь: размеры, требования, их размещение в зале.
2. Модернизация и индивидуализация снарядов и инвентаря в гимнастике.
3. Физкультурные залы и их оборудование.
4. Многокомплексные гимнастические снаряды.
5. Гимнастические площадки и их оборудование.
6. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике.

Тема 8: Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

Цель: Создать представление у студентов о способах предотвращения травматизма на занятиях гимнастикой.

Задачи:

1. Знать причины травматизма в гимнастике.
2. Знать способы страховки и помощи при обучении гимнастическим упражнениям.

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Применение приемов страховки на занятиях по гимнастике.
2. Применение приемов помощи на занятиях по гимнастике.
3. Применение приемов само страховки на занятиях по гимнастике.
4. Характеристика травм на занятиях по гимнастике.
5. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
6. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.

5 семестр

Тема 9: Основы техники гимнастических упражнений

Цель: Создать представление у студентов о видах техники, ее проявлениях и основных законах, лежащих в основе ее формирования.

Задачи:

1. Знать что такое техника упражнения и техника выполнения упражнения.
2. Знать особенности техники различных групп гимнастических упражнений
3. Знать законы механики, лежащие в основе формирования техники различных групп гимнастических упражнений

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Техника гимнастических упражнений
2. Понятие индивидуальной техники.
3. Основа техники.

4. Детали техники.

Тема 10: Техника статических упражнений

Цель: Создать представление у студентов о технике статических упражнений в гимнастике, ее проявлениях и основных законах, лежащих в основе ее формирования.

Задачи:

1. Знать что такое техника статических упражнений.
2. Знать особенности техники различных статических упражнений
3. Знать законы механики, лежащие в основе формирования техники статических упражнений

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Устойчивое равновесие.
2. Неустойчивое равновесие.
3. Динамическое равновесие.
4. Площадь опоры.
5. Момент устойчивости.
6. Безразличное равновесие.

Тема 11: Техника динамических упражнений

Цель: Создать представление у студентов о технике динамических упражнений в гимнастике, ее проявлениях и основных законах, лежащих в основе ее формирования.

Задачи:

1. Знать что такое техника динамических упражнений.
2. Знать особенности техники различных динамических упражнений
3. Знать законы механики, лежащие в основе формирования техники динамических упражнений

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Структура кинематической цепи
2. Основные законы динамики
3. Закон равенства количества движений
4. Техника отталкивания
5. Основы техники приземления
6. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры)
7. Хлестовое (бросковое) движение
8. Основы техники вращательных движений
9. Основы техники маховых движений
10. Статические силовые упражнения

11. Динамические силовые упражнения

Тема 12: Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений

Цель: Создать представление у студентов об общих правилах анализа техники исполнения гимнастических упражнений

Задачи:

1. Выявить правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Перечислите общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений
2. Основания деления фаз
3. Как судят о технической правильности выполнения упражнения
4. Правила объяснения техники исполнения динамических упражнений
5. Психологическое обеспечение движений
6. Биомеханическая сторона техники

Тема 13: Основы обучения гимнастическим упражнениям

Цель: Создать представление у студентов о структуре процесса обучения гимнастическим упражнениям

Задачи:

1. Выявить структуру обучения гимнастическим упражнениям
2. Выявить закономерности формирования двигательного навыка в гимнастике
3. Выявить основные методы обучения в гимнастике

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Что понимается под методическим приемом в обучении гимнастическому упражнению.
2. От чего зависит выбор того или иного метода обучения.
3. Что предусматривает методика составления предписаний алгоритмического типа.
4. Задачи, решаемые при обучении гимнастическим упражнениям (общие и частные).
5. Характеристика г/у как предмета обучения в гимнастике.
6. Характеристика знаний, умений и навыков как "продукта" обучения гимнастическим упражнениям.

7. Методы обучения г/у.
8. Принципы обучения г/у.
9. Этапы обучения г/у (средства и методы ,используемые на каждом этапе).
10. Как обучить конкретному упражнению (классификация упражнений по их значению для решения образовательных задач, схема обучения конкретному упражнению кувырку вперед, отталкиванию от мостика и т.д.)

Тема 14: Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

Цель: Создать представление у студентов об организации и содержании занятий по гимнастике в общеобразовательной школе.

Задачи:

1. Знать содержание школьного раздела физкультуры по гимнастике.
2. Выявить особенности методики преподавания гимнастики на уроках физической культуры у учащихся разных возрастных групп.

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
2. Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.
3. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.
4. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
5. План-конспект урока.
6. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.
7. Организация урока.
8. Оценка и учет успеваемости учащихся.
9. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.
10. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
11. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальная тренировка), их организация, содержание и методика проведения.
12. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.
13. Места занятий (залы, площадки) и их оборудование.
14. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).

Тема 15: Основы спортивной тренировки юных гимнастов

Цель: Создать представление у студентов об основах спортивной тренировки в гимнастике.

Задачи:

1. Знать основы периодизации процесса подготовки в гимнастике.
2. Знать способы прогнозирования и развития основных физических и психических качеств юных гимнастов.
3. Знать основы учета и контроля в гимнастике.

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Определение понятия «тренировки», ее цели и основные средства их достижения. Естественнонаучные основы спортивной тренировки юных гимнастов.
2. Этапы подготовки юных гимнастов: а) предварительная подготовка, б) начальная, в) специальная, г) спортивное совершенствование д) высшее мастерство. Циклы, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное.
3. Способности гимнастов, структура способностей и ее изменение по мере усложнения программы от юного гимнаста до мастера спорта.
4. Методы изучения (оценки) развития двигательных и психических способностей у юных гимнастов. Прогнозирование способностей у юных гимнастов, спортивная ориентация, консультация, отбор.
5. Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов.
6. Педагогический контроль в ходе учебно-тренировочного занятия, в течение года периода тренировки за степенью утомления, состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов.
7. Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами.

Тема 16: Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике

Цель: Создать представление у студентов о планировании учебной работы по гимнастике в школе, его значении и задачах.

Задачи:

1. Знать особенности планирования учебного материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.
2. Выявить особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ.

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Виды планирования, текущее, календарное, перспективное.

2. Особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ.
3. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока, методика их составления.
4. Индивидуальное планирование.
5. Учет учебной работы, его значение и задачи.
6. Предварительный, текущий и итоговый учет.
7. Особенности планирования учебного материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.

Тема 17: Организация и проведение соревнований по гимнастике Судейство соревнований по спортивным видам гимнастики.

Цель: выявление готовности к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе для организации и проведения соревнований по гимнастике.

Задачи:

1. Знать особенности планирования и организации соревнований по гимнастике

Вопросы и задания: Освоить содержание изучаемой темы, руководствуясь следующим планом:

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
2. Положение о соревнованиях. Заявки.
3. Виды и характеристика соревнований.
4. Подготовительная работа к предстоящим соревнованиям
5. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников. Определение победителей личного и командного первенства.
6. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.
7. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей.
8. Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.
9. Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Для подготовки к практическим занятиям студенту предлагается выполнить следующие виды работы: написание конспекта и практическое выполнение индивидуальных творческих заданий, практическое выполнение контрольных нормативов, подготовка к собеседованию.

Процедура проведения собеседования включает в себя: вопросы для определения уровня освоения знаний по предложенным темам

Предлагаемые студенту вопросы позволяют проверить компонент компетенции: знать основы техники и методику обучения упражнениям гимнастического раздела физической культуры в школе. Вопросы повышенного уровня требуют от студентов владения навыками критического мышления.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить ответы на вопросы в письменной форме.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования любыми справочными материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор.

Индивидуальные творческие задания позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции: умеет - проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу, и владеть: способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить конспект задания в письменной форме.

При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования любыми методическими материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор. Качество практической защиты проекта. Индивидуальный показ изучаемых заданий.

Выполнение контрольных нормативов по освоению техники гимнастических упражнений позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции: осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов;

- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить практическое умение и навык демонстрации упражнений гимнастического раздела школьной программы по физкультуре.

При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования любым гимнастическим инвентарем в отведенное для этого время в гимнастическом зале СКФУ.

При проверке задания, оценивается техника выполнения гимнастических упражнений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Процедура проведения **экзамена** осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются 3 вопроса (2 на базовый уровень знаний и 1, выделенный курсивом, - на повышенный).

Для подготовки по билету отводиться 20 мин.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования снарядами и предметами, находящимися в гимнастическом зале.

При проверке практического задания, оцениваются

- техника выполнения;
- правильная терминология;
- рациональная последовательность и рациональность подбора средств;
- точность дозирования нагрузки;
- подбор методов и методических приемов.

Экзамен проводится в 7 семестре.

Вопросы к экзамену 7семестр Базовый уровень

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать

1. Анализ современного состояния преподавания гимнастики в учебных заведениях, проблемы и пути их решения.
2. Задачи и методические особенности гимнастики. Основные пути творческого подхода в их реализации.
3. Классификация видов гимнастики. Краткая характеристика всех видов. Творческий подход в их применении.
4. Оздоровительные виды гимнастики. Их многообразие на современном этапе развития оздоровительной физической культуры.
5. Образовательно - развивающие виды гимнастики (основная, прикладная, атлетическая). Творческий подход в их проведении.
6. Спортивные виды гимнастики. Дать краткую характеристику всех видов.
7. Исторические закономерности развития гимнастики. Основные этапы развития.
8. Способы проведения ОРУ. Общая характеристика. Творческий подход в определении способов проведения.
9. Влияние национальных систем гимнастики Германии, Швеции Франции, Чехии, России на современное физкультурно-спортивное движение.

10. Достижение спортивно-гимнастического движения в СССР, России их влияние на развитие гимнастики в мире.
11. Вклад Ставрополя в национальное и международное спортивное движение. Современное состояние спортивных видов гимнастики в Ставропольском крае, проблемы и пути их решения.
12. Гимнастическая терминология как элемент системы спортивной терминологии.
13. Требования предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов.
14. Группы терминов. Основные (конкретные) термины групп гимнастических упражнений.
15. Проблемы травматизма на занятиях по гимнастике, пути их решения.
16. Страховка, физическая помощь при обучении упражнениям. Классификация приемов физической помощи.
17. Дать определение основных терминов на перекладине.
18. Дать определение основных терминов на брусках.
19. Дать определение основных терминов на кольцах.
20. Дать определение основных акробатических терминов.

Уметь,

Владет

ь

1. Провести подготовительную часть урока гимнастической направленности, применяя разновидности шагов, бега, прыжков, ранее изученные строевые упражнения в движении
2. Показать упражнения на высокой перекладине классификационной программы категории «Б»
3. Показать упражнения на брусках классификационной программы категории «Б»
4. Показать упражнения на кольцах классификационной программы категории «Б»
5. Показать упражнения на брусках разной высоты классификационной программы категории «Б»
6. Показать упражнения на бревне классификационной программы категории «Б»
7. Показать упражнения на коне-махи классификационной программы категории «Б»
8. Показать упражнения в опорном прыжке классификационной программы категории «Б»
9. Подготовить и защитить комплекс ОРУ для учащихся младших классов по показу и рассказу
10. Подготовить и защитить комплекс ОРУ для учащихся младших классов игровым способом

Повышенный уровень

Вопросы (задача, задание) для проверки уровня обученности

Знать

1. Особенности реализации принципов дидактики в процессе применения гимнастических упражнений.
2. Современное состояние внеклассных форм занятий гимнастикой. Проблемы, пути творчества в организации и проведении.
3. Организационные и методические требования (указания) в конспекте урока как проявление профессиональной подготовленности и творчества преподавания гимнастики
4. Системно-структурный подход в оценке гимнастики, как современного средства и метода государственной системы физического воспитания. Анализ современного состояния преподавания гимнастики в учебных заведениях. Пути и проблемы их решения.
5. Основные направления творческого подхода в планировании и проведении урока гимнастической направленности с учащимися младших, средних, старших классов (возраст по заданию экзаменатора).
6. Статические и динамические упражнения. Их понятия, общая характеристика работы мышц. Физические качества, формируемые статическими и динамическими упражнениями.
7. Смотр-конкурс гимнастической подготовленности в школе. Спортивно-гимнастический праздник в школе. Структура и содержание плана-сценария. Проблемы подготовки и проведения смотров и праздников, пути их решения.
8. Требования к оборудованию специализированных гимнастических залов. Оснащение гимнастическим оборудованием, инвентарем школьных физкультурных залов. Летняя физкультурно-гимнастическая площадка.
9. Современное состояние реализации методических особенностей гимнастики в процессе ее преподавания, проблемы и основные пути творческого подхода.
10. Проблемы применения упражнения различных групп средств гимнастики в общеобразовательных учреждениях, пути решения проблем, основанные направления творчества в преподавании (группа средств по заданию экзаменатора).
11. Нестандартное гимнастическое оборудование массового типа. «Живые» снаряды и основные элементы творчества в процессе их применения.
12. Общая характеристика научно-методического обеспечения преподавания гимнастики в школе и вузе. Краткий анализ современной учебной литературы по гимнастике.
13. Факторы педагогической и агитационной значимости соревнований по гимнастике. Основные документы подготовки и проведения соревнований. Структура положения о соревновании.
14. Проблемы травматизма на занятиях по гимнастике, пути их решения. Страхование, физическая помощь при обучении упражнениям.

15. Значение исторического подхода к изучению гимнастики. Исторические закономерности изучения гимнастики. Основные этапы развития.
16. Метод обучения, методика обучения, методические приемы в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Особенности решения образовательных и воспитательных задач в процессе обучения упражнениям и их применение.
17. Вклад Ставропольских ученых в развитие регионального, национального и международного спортивного движения.
18. Основные направления творческого подхода к проведению гимнастических физкультурных минуток, пауз, утренней зарядки (форма занятия по заданию экзаменатора).
19. Научно-методическая и научно-исследовательская работа специалиста в области физической культуры и спорта. Содержание, цели и задачи этих видов работ.
20. Силовые и маховые упражнения. Общая характеристика. Динамическое равновесие, его проявление и значение при выполнении упражнений (на примере).
21. Отталкивание и приземление в гимнастических упражнениях. Их механизм. Прикладность упражнений, связанных с отталкиванием и приземлением.
22. Анализ гимнастического содержания программы по физическому воспитанию общеобразовательной школы. Проблемы состояния гимнастики в школе и пути их решения.

Уметь, владеть

1. Подготовить и защитить комплекс ОРУ для учащихся средних классов по показу и рассказу на гимнастической стенке
2. Подготовить и защитить комплекс ОРУ для учащихся средних классов поточно-проходным способом
3. Подготовить и защитить комплекс ОРУ для учащихся средних классов поточным способом
4. Подготовить и защитить комплекс ОРУ для учащихся старших классов в парах
5. Подготовить и защитить комплекс ОРУ для учащихся старших классов с и на гимнастической скамейкой
6. Подготовить используя метод предписания алгоритмического типа и защитить программу обучения кувыркам вперед и назад
7. Подготовить используя метод предписания алгоритмического типа и защитить программу обучения висам и упорам на перекладине
8. Подготовить используя метод предписания алгоритмического типа и защитить программу обучения висам и упорам на кольцах
9. Подготовить используя метод предписания алгоритмического типа и защитить программу обучения перевороту в сторону
10. Подготовить используя метод предписания алгоритмического типа

и защитить программу обучения опорному прыжку ноги врозь через козла в ширину

11. Подготовить используя метод предписания алгоритмического типа и защитить программу обучения подъему переворотом в упор на верхнюю жердь на брусьях разной высоты

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Гимнастика. Теория и методика обучения базовым видам спорта Электронный ресурс / Анцыперов В. В., Широбакина Е. А., Горячева Н. Л., Трифонов А. Г. : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. перераб. и доп. - Волгоград : ВГАФК, 2019. - 160 с. - Допущено к изданию решением учебно-методического объединения высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.01 - Физическая культура., экземпляров неограничено.

2. Немеровский, В. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" Электронный ресурс / Немеровский В. М. : учебно-методическое пособие для бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «физическая культура», - Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. - 321 с. - ISBN 978-5-00150-319-4, экземпляров неограничено.

3. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия» / Е. Н. Медведева, А. А. Супрун, И. А. Винер-Усманова [и др.]. - Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия», 2024-08-08. - Электрон. дан. (1 файл). - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 344 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-907225-61-9, экземпляров неограничено.

Дополнительная литература

1. Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения Электронный ресурс : учебное пособие / Т.И. Зябрева / К.Г. Клецов / Л.С. Алаева. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено

2. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика Электронный ресурс : Учебное пособие / Л. А. Савельева [и др.] ; ред.: Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. - Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика, 2022-07-01. - Москва : Человек, 2014. - 148 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-906131-33-1, экземпляров неограничено.

3. Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика : учебное пособие (курс лекций) : Направление 49.03.01 Физическая культура. / сост. Е. В. Титаренко ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 223 с., экземпляров неограничено.

4. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Сибирский Федеральный университет ; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева ; Сибирский государственный

университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва ; Сибирский юридический институт МВД России. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0, экземпляров неограничено

[illegible]

6. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3, экземпляров неограничено

Методическая литература

1. Теория и методика спортивной подготовки (гимнастика) : учеб.-метод. пособие: "Подготовка и проведение соревнований по гимнастике": дисциплина специализации "Технология спортивной подготовки" / Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т" / А. И. Яцынин. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2010. - 30 с. - Библиогр.: с. 28

2. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов ; ред. С. А. Луценко. - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-8179-0146-7, экземпляров неограничено

3. Методические рекомендации для бакалавров по организации самостоятельной работы по дисциплине "Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: гимнастика" : Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»; Направленность (профиль)«Спортивная тренировка»; Квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; Учебный план 2017 г.

Ставрополь, 2017. - 39 с., экземпляров неограниченно

4. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. Изучается в 2, 3 семестре. / сост. Н. Н. Грудницкая, Д. Н. Безлепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 146 с., экземпляров неограничено

5. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине "Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика" : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. Форма обучения - очная. Учебный план 2017 г. / сост. Н. Н. Грудницкий, Д. Н. Белепкин ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 17 с., экземпляров неограниченно

Интернет-ресурсы

- 1 <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.
- 2 <http://gimnastika.ru/?cat=5> - Учебное пособие для преподавателей гимнастики
- 3 <http://medcitadel.ru/gimnast/gshcool.htm> - Организация и содержание занятий по гимнастике в школе
- 4 <http://medcitadel.ru/gimnast/prosor.htm> - Организация и проведение соревнований по гимнастике
- 5 <http://medcitadel.ru/gimnast/travgim.htm> - Предупреждение травматизма на

занятиях по гимнастике.

- 6 <http://medcitadel.ru/gimnast/xargim.htm>- Основы обучения гимнастическим упражнениям
- 7 <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
- 8 <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
- 9 <http://www.fismag.ru> Физкультура и спорт
- 10 <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
- 11 <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
- 12 <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено учебным планом.