

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

И.В. Ветрова

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ГИМНАСТИКА**

Учебное пособие

Красноярск 2018

ББК 75.1
В 393

Печатается по решению РИСа КГПУ им. В.П. Астафьева.

Рецензенты:

В.В. Пономарев, доктор педагогических наук, профессор

С.Л. Садырин, кандидат педагогических наук, доцент

Ветрова И.В.

В 393 Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 252 с.

ISBN 978-5-00102-230-5

Пособие состоит из двух самостоятельных частей. В *первой части* изложены основы теории и методики гимнастики, даны ее характеристики как спортивно-педагогической и учебно-педагогической дисциплины. Во *второй части* речь идет о методике преподавания гимнастики и музыкальной ритмики на всех курсах института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина. Включены учебные программы, тематика лекций, методика обучения гимнастическим элементам, а также методика проведения школьного урока. В *приложениях* представлены план-конспект урока, его хронометраж и пульсометрия.

Работа с пособием способствует оптимизации самостоятельной подготовки обучающихся, развитию системно-логического мышления, систематизации и объединению знаний по освоению дисциплины.

Адресовано обучающимся института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина – направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями), направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и дополнительное образование (спортивная направленность), квалификация (степень): Бакалавр; направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура», квалификация (степень): Бакалавр, а также может представлять интерес для учителей физической культуры общеобразовательных школ, педагогов-наставников базовых образовательных организаций, а также тренеров, работающих с начинающими спортсменами ДЮСШ, СДЮШОР по спортивной акробатике, горнолыжному спорту, фристайлу, спортивным единоборствам, прыжкам в воду и др.

ББК 75.1

ISBN 978-5-00102-230-5

© Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2018

© Ветрова И.В., 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

РАЗДЕЛ I.

Глава 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА КАК СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА.....

1.1. Задачи, средства и методы гимнастики

1.2. Классификация видов гимнастики.....

Глава 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ

2.1. Характеристика и правила гимнастической терминологии.....

2.2. Правила применения и сокращения терминов.....

2.3. Запись гимнастических упражнений

2.3.1. Текстовая запись конкретных упражнений

2.3.2. Запись общеразвивающих упражнений без предмета.....

2.3.3. Запись исходных положений ОРУ

2.3.4. Положения и движения звеньев тела.....

2.3.5. Запись общеразвивающих упражнений с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, в парах и гимнастических снарядах.....

Глава 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА.

3.1. Методика преподавания музыкальной ритмики и гимнастики на I курсе ФК и БЖ.....

3.2. Методика преподавания гимнастики на II курсе ФК, ФК и БЖ

3.3. Методика преподавания гимнастики на III курсе ФК, ФК и БЖ

3.4. Методика преподавания гимнастики на IV курсе ФК, ФК и БЖ

3.5. Методика преподавания гимнастики на V курсе ФК и БЖ

РАЗДЕЛ II

Глава 4. СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»

4.1. Методические и организационные указания написания плана-конспекта урока.....

4.1.1. Методика составления плана-конспекта урока по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы

4.1.2. Педагогические наблюдения

4.2. Контрольно-измерительные материалы по дисциплине

4.2.1. Экзаменационные вопросы для студентов 3 курса

4.2.3. Темы курсовых работ по гимнастике.....

4.2.4. Тесты по гимнастике для студентов IV курса ФК и V курса ФК и БЖ.....

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЯ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Введение

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями проведения занятий обладают огромным влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом.

Учебное пособие ориентирует студентов на овладение не только учебным материалом по гимнастике, но и знаниями по другим смежным дисциплинам, что обеспечит разностороннюю образованность будущего педагога, его воспитанность и хорошую подготовленность по гимнастике, чувство ритма и эстетического восприятия. Гимнастика является дисциплиной спортивно-педагогической. У нее свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся, своя теория и история.

Гимнастические упражнения в сочетании с другими средствами обучения обладают возможностью разностороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся. Гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны. Эти свойства открывают широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.

При овладении гимнастическими упражнениями в активное взаимодействие вовлекаются все органы и системы организма, включая психику занимающихся. Это открывает широкие возможности для совершенствования способов применения упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях.

Гимнастические упражнения и комплексы из них могут применяться в качестве тестов при изучении (оценке) и развитии способностей к различным видам спортивной, учебной и профессиональной деятельности.

Учебное пособие состоит из двух самостоятельных и в то же время логически увязанных между собой частей. В первой

части изложены основы теории и методики гимнастики, даны ее характеристики как спортивно-педагогической и учебно-педагогической дисциплин. Достаточно полно раскрыта терминология гимнастики. Завершается первая часть записью обще-развивающих упражнений и их исходных положений.

Во второй части речь идет о методике преподавания гимнастики и музыкально-ритмическом воспитании на всех курсах ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина, которая включает учебные программы, тематику лекций, методику обучения гимнастическим элементам и методику проведения школьного урока.

В приложениях представлены конспект, хронометраж, пульсометрия урока, школьная программа и тесты.

РАЗДЕЛ I.

Глава 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА КАК СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА

1.1 Задачи, средства и методы гимнастики

К основным задачам гимнастики как изучаемой дисциплины относятся следующие:

- укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки;

- обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;

- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности;

- развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками;

- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств;

- подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике, как самостоятельным видам спорта.

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слово педагога.

Методы – это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся. Способ выполнения упражнения характеризуется следующими факторами:

сколько раз выполнять упражнение, как при этом дышать, как сочетать напряжение работающих мышц с их расслаблением, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы.

1.2. Классификация видов гимнастики

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность.

Гигиеническая гимнастика используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения.

Вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы» на производстве. Продолжительность выполнения упражнений от 5 до 10 мин.

Физкультурная минутка, или *физкультурная пауза*, применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и др.) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5–10 упражнений и выполняться в течение 2–5 мин.

Лечебная гимнастика – основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утрачен-

ных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата.

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.

В ритмической гимнастике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся друг от друга содержанием и построением урока. К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся: классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная, где используются современные различные танцевальные стили и направления; аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, слайд, фитбол и др.). Характерной чертой оздоровительных видов ритмической гимнастики является наличие аэробной части занятия.

К образовательно-развивающим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.

Основная гимнастика располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они могут быть реализованы за счет многоструктурности упражнений и многофункциональности каждого из них. Системой специальных знаний, умений и навыков для занимающихся в области гимнастики могут быть сведения о ней как о спортивно-педагогической дисциплине: ее содержании, социальной значимости, истории, технике исполнения упражнений и законах, лежащих в ее основе; о возможности использования упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях; о воздействии на отдельные органы и системы организма с целью повышения их функциональных возможностей, развития двигательных и психических способностей к избранному виду учебной, спортивной или профессиональной деятельности. Упражнения основной гимнастики в сочетании со

словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством и методом воспитания у занимающихся личностных свойств: добросовестного, глубоко осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, трудовой и общественной деятельности.

Женская гимнастика учитывает особенности организма и психологии женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих гимнастических упражнений. В занятиях с женщинами большое место занимают упражнения художественной гимнастики, элементы балльных и народных танцев и музыка. Музыкальному сопровождению занятий уделяется особое внимание. С помощью этих упражнений развиваются координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность.

Гимнастика с профессиональной направленностью объединяет упражнения и методические приемы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения повышать функциональные возможности организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности.

Атлетическая гимнастика – прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма; приобщения подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирования здорового образа жизни.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика и спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика – это многоборный вид спорта. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких

бруснях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры.

Художественная гимнастика – женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами (мяч, лента, булава, обруч, скакалка) и без предметов. Они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. В старших классах проводятся самостоятельные занятия художественной гимнастикой.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары) и групповые упражнения. К акробатическим относят и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу и физической подготовленности.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействие между партнерами. Включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения.

Гимнастика является дисциплиной педагогической. Она имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований.

Гимнастика как педагогическая дисциплина предъявляет к педагогу специфические требования. Он должен хорошо знать ее оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности, историю; уметь пользоваться гимнастической терминологией, обеспечивать предупреждение возможных травм на занятиях, физических и психологических перегрузок; хорошо владеть методами обучения, проведения различных форм заня-

тий гимнастикой; особенности урока; уметь использовать гимнастические упражнения для изучения (оценки) и развития психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастикой как видом спорта, другими спортивными дисциплинами, трудовыми, военно-прикладными двигательными действиями и др.

Важное значение имеет умение подбирать наиболее эффективные гимнастические упражнения, методику их исполнения, музыкальное сопровождение, использовать имеющиеся в распоряжении педагога средства восстановления работоспособности, повышения интереса к занятиям, тщательно подбирать слова, правильно формулировать мысли и выражать их четко, доходчиво и эмоционально.

Для того чтобы успешно преподавать гимнастику, необходимо не только хорошо знать ее содержание, владеть средствами и методами, но и серьезно изучать смежные науки, входящие в курс обучения: механику и биомеханику гимнастических упражнений, биохимию мышечного сокращения, анатомию, физиологию, психологию, педагогику, уметь использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе.

Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

История гимнастики раскрывает основные этапы ее развития на основе общих законов развития общества, культуры и физической культуры. В научной разработке теории и методики гимнастики большое значение имеют изучение не только опыта прошлого, но и современной теории и практики, предвидение путей дальнейшего развития гимнастики и отдельных ее видов, их оздоровительных и прикладных, образовательных, воспитательных возможностей.

Методика преподавания гимнастики является частью методики физического воспитания, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений. Частные разделы этой проблемы – методика проведения урока и других форм занятий гимнасти-

кой, методический разбор отдельных групп упражнений, разрядных нормативов, методы и приемы обучения и спортивной тренировки, классификационные программы и другие вопросы.

Контрольные вопросы

1. Охарактеризуйте основные задачи гимнастики.
2. Что относится к основным средствам гимнастики?
3. Раскройте оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.

Глава 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ

2.1. Характеристика и правила гимнастической терминологии

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Термином в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.

Система специальных, но понятных и доступных гимнастических терминов облегчает общение между преподавателем и учениками во время занятий, помогает упростить описание упражнений при издании литературы по гимнастике. Владение терминологией приобретает особое значение во время обучения гимнастическим упражнениям.

К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

1. Краткость позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения.

2. Точность способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности.

3. Доступность достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области.

Таким образом, в гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения. Краткость обозначений вызывает необходимость создания словарей гимнастических терминов.

2.2. Правила применения и сокращения терминов

Существует несколько способов образования новых терминов: использование корней слов; переосмысление; заимствование; словосложение; присвоение имени первого исполнителя.

Использование корней слов русского языка положено в основу создания отечественной гимнастической терминологии. Корнями слов являются такие термины как мах, кач, сед, шаг, бег, вис, хват.

Переосмысление, или придание нового значения уже существующим словам, – наиболее распространенный способ образования терминов. Примеры переосмысления: мост, шпагат, круг, вход, выход, переход.

Заимствование терминов и выражений из смежных областей деятельности, а также из прежних терминологических систем позволяет сохранить ставшие популярными в гимнастике, например, цирковые термины: рондат, курбет, твист.

Словосложение – способ, при котором из двух слов образуется одно сложное или составное слово-термин, например, разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки), руки вверх наружу.

Присвоение имени первого исполнителя используется для краткого наименования нового сложного и оригинального элемента или соединения, если его полное терминологическое наименование слишком длинно, а сокращенное не позволяет точно понять смысл упражнения. Например, «диомидовский» – махом вперед поворот на одной руке на 360° в стойку на руках.

Существуют следующие закономерности образования терминов для различных типов упражнений: статических, маховых, прыжков и соскоков.

Термины, обозначающие статические положения, образуются путем указания на:

– условия опоры, например, стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках;

– положение тела и взаимное расположение его звеньев, например, упор, сидя углом, горизонтальный упор, вис, прогнувшись, вис согнувшись.

Термины *маховых упражнений* образуются с учетом структуры и особенностей двигательных действий, например, подъемы переворотом, махом назад, разгибом, одной; спады вперед, назад.

Термины *прыжков и соскоков* зависят от положения тела в фазе полета над снарядом: прыжок согнув ноги, прыжок боком, соскок углом назад.

Все гимнастические термины делятся на две основные группы: общие и конкретные термины.

Общие термины используют для обозначения:

– общих понятий, например, элемент, соединение, комбинация;

– групп упражнений, например, строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений и делятся, в свою очередь, на основные и дополнительные:

– основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед, оборот и т. д.;

– дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая направление движения, например, вперед, влево, налево, наружу, боком; способ выполнения, например, разгибом, махом, переворотом; условия опоры, например, на руках, на предплечьях, на спине, на правой (ноге); характер исполнения, например, медленный (переворот); некоторые количественные характеристики, например, двойное сальто с поворотом на 720° .

Конкретные гимнастические элементы описываются обычно сочетанием основного и одного или нескольких дополнительных терминов.

Однако некоторые основные термины и сами по себе обозначают конкретные элементы, например, упор, вис, мост, шпагат.

Отдельные основные термины могут превращаться в дополнительные и наоборот, например, мах – махом, стойка – стоя, присед – присев, круг – круговой, переворот – переворотом.

Для краткости описания упражнения принято не указывать ряд общепринятых деталей движений или положений и даже некоторые основные термины.

В большинстве случаев сокращение терминов подчиняется определенным правилам.

При записи упражнений исключаются следующие термины:

1. Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения:

- ноги вместе и прямые – в исходных положениях; в ходе упражнения это указывать необходимо, например, соединить ноги; прыжком стойка ноги вместе;

- руки вниз (вдоль туловища) и прямые – не указывается в исходных положениях, а прямые руки – в процессе выполнения упражнения;

- носки оттянуты – когда ноги в безопорном положении;

- пальцы рук вытянуты и прижаты – если нет опоры или хвата;

- положение ладоней – если соответствует принятому для данного положения прямых рук.

2. Положения и направления, наиболее удобные, естественные, обычные:

- спереди – для упоров и висов, например, упор, упор лежа, вис стоя;

- вперед и в одноименную сторону – при выпадах и переменах, например, выпад левой, выпад правой в сторону, перемах левой (а не влево и вперед), перемах правой назад (а не вправо и назад);

- дугами вперед – при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;

- поперек – для положений на брусьях как наиболее свойственных этому снаряду;

- продольно – для положений на остальных снарядах: перекладине, коне с ручками, разновысоких брусьях;

- конечные положения – если они являются обычными для описываемых элементов.

3. Некоторые звенья тела:

- туловище – при наклонах, но указывается при его поворотах, например, наклон вправо, но: поворот туловища налево;

– нога – при махах, стойках, например, мах левой в сторону, левую вперед на носок, стойка на правой.

4. Способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:

– в группировке – для акробатических упражнений, например, кувырок назад, сальто вперед, сальто боком;

– прогнувшись, например, соскок махом назад, наклон вперед, переворот назад.

5. Некоторые основные термины:

– поднять, опустить, выставить – при движениях рук или ног относительно туловища, например, руки в стороны, правую назад на носок, руки вниз;

– соскок или прыжок, если по названию снаряда это очевидно, например, переворот вперед (опорный прыжок), сальто назад с поворотом на 540° (соскок с перекладины).

2.3. Запись гимнастических упражнений

Существуют две формы записи гимнастических упражнений: текстовая и графическая, каждая из них, в свою очередь, подразделяется на типы. Так, текстовая запись может быть развернутой и сокращенной.

Текстовая *развернутая запись* построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме. Развернутый текст может представлять собой обобщенную или конкретную запись:

– обобщенная запись используется в тех случаях, когда необходимо указать целые группы упражнений, не раскрывая их конкретного содержания;

– конкретная запись предусматривает точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами, с конкретными терминами – основными и дополнительными.

Текстовая *сокращенная запись* подразделяется на условную и знаковую:

- условная запись предполагает сокращение всех или почти всех терминов;
- знаковая запись использует для обозначения элементов или соединений символы (крестики, кружки, прямые и волнистые линии и т. д.).

На практике чаще всего используется *смешанная* текстовая запись. Смешанная запись применяется и в печатных изданиях с использованием общеизвестных и общепринятых сокращений:

- и. п. – исходное положение;
- о. с. – основная стойка;
- в/ж – верхняя жердь;
- н/ж – нижняя жердь разновысоких брусьев;
- брусья р/в – брусья разной высоты

Графическая запись представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста.

2.3.1. Текстовая запись конкретных упражнений

Содержание упражнения записывается поэлементно по правилам гимнастической терминологии. Каждый элемент описывается в следующей последовательности:

- название положения или основного движения (основной термин); при отсутствии основного термина указывается выставляемое звено тела, например, руки, правой руки, левой ноги;
- способ выполнения, например, разгибом, махом назад, дугой, дугами;
- другие характеристики элемента, например, пружинящие, прогнувшись, медленный, двойное, вправо, назад;
- конечное положение, если это необходимо; статические элементы записываются как конечные положения после выполнения предыдущего элемента (движения), например, перекат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в упор стоя согнувшись.

При записи элемента основные термины обычно стоят на первом месте. Дополнительные термины могут отделяться от основных запятой. Например, стойка, руки вверх; сед, руки на пояс; стойка на коленях, голову направо.

На уроках физической культуры исходное положение для выполнения очередного упражнения не описывается, как в тексте, а даются команды для его изменения. Например, упор присев принять! прыжком стойку ноги врозь принять! Изменение положений рук сопровождается командой «ставь». Например, руки вперед ставь! руки в стороны ставь!

2.3.2. Запись общеразвивающих упражнений без предмета

При записи комплекса общеразвивающих упражнений каждое упражнение нумеруется римской цифрой. Если упражнению не дается название, то его заголовком является эта римская цифра. В этой же строчке записывается и. п., а с каждой новой строки – счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия. Например,

IV. И. п. – стойка, руки вверх

1 – присед, руки вперед;

2 – разгибая ноги, наклон вперед, коснуться ладонями пола;

3 – присед, руки в стороны;

4 – И. п.

Из примера видно, что конечным положением в упражнении является и. п. Это служит отличительным признаком всех общеразвивающих упражнений.

Запись упражнения на каждый счет может начинаться, как в приведенном примере, со строчной буквы после тире. Другой вариант – запись с большой (прописной) буквы после точки, например,

IV. И. п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс:

1 – поворот туловища направо, руки в стороны;

2 –И. п.;

3–4 – то же в другую сторону.

В последней строчке примера показано, как можно сокращать запись упражнения, если вторая его половина выполняется симметрично первой. Еще больше сокращается запись общеразвивающего упражнения, составленного на 8 счетов, например,

5–8 – то же с другой ноги.

Объединить можно также запись нескольких одинаковых движений, например,

2–3 – два пружинящих приседа на правой.

Объединить можно и запись одного движения, длящегося более чем на один счет, например,

1–2 – встать на носки, руки в стороны.

При записи общеразвивающих упражнений указываются только изменяемые положения звеньев. При этом могут отсутствовать основные термины, что сообразуется с требованием краткости и правилами сокращения. Рассмотрим пример.

И. п. – стойка, ноги врозь.

Правильно	Неправильно
1 – руки к плечам	1 – стойка, ноги врозь, руки к плечам
2 – наклон вперед	2 – стойка, ноги врозь с наклоном вперед, руки к плечам
3 – руки в стороны	3 – стойка, ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны
4 – И. п.	4 – стойка, ноги врозь

2.3.3. Запись исходных положений ОРУ

Из исходных положений в общеразвивающих упражнениях самым распространенным является стойка. Этот термин означает стойку на ногах, на всей стопе. Наиболее простая из стоек – основная, записываемая обычно о. с. Другие стойки не являются основными: стойка, руки вверх стойка, ноги врозь, руки на пояс и т. д. Стойка, выполняемая не на прямых ногах, называется полуприседом или приседом. Если основной опорой является не стопа, то условия опоры оговариваются, например, стойка на носках, на лопатках, на коленях на правом колене на руках, на голове.

Исходными положениями могут быть также приседы, седы, упоры, положения лежа. Сед, или положение сидя без дополнительной опоры, имеет три основные разновидности; сед, сед ноги врозь, сед на пятках. Наличие существенной опоры руками

дает основание определять такое положение, как упор сидя, упор углом и т. п.

Упор называется *смешанным*, если опора выполняется руками (рукой) и другой частью тела. К смешанным упорам, кроме упоров сидя, относятся упор присев, упор лежа, упор лежа сзади на предплечьях, упор стоя на коленях, упор стоя согнувшись. В простых упорах опора выполняется только руками – двумя или одной, например, упор углом, упор углом вне, горизонтальный упор, горизонтальный упор на локте.

Переход из более низких положений в стойку или стойку на носках выполняется соответственно по команде: встать! (или: встать на носки!).

Перемещение вперед, назад, в сторону может выполняться шагом, перестановкой рук, толчком ног, прыжком, выпадом. Последний термин означает не только движение, но и принимаемое в результате положение: выпад правой, выпад правой назад, выпад левой вправо и т. д. Для одноименных выпадов выставляемая нога не указывается, например, выпад вправо, руки в стороны, выпад влево, руки вперед.

Наклон может выполняться не только из стойки, но и из седа, например, сед ноги врозь с наклоном, руки за голову, сед с наклоном. Последний называют иногда седом согнувшись. В сочетании с выпадом наклон в одноименную сторону описывается дополнительным термином, например, наклонный выпад вправо, руки вверх.

Повороты вокруг продольной оси тела записываются словами без цифр, если они выполняются на 45° , 90° , 180° соответственно как полповорота, поворот (направо или налево), поворот кругом (налево – если не указано обратное). В остальных случаях необходимо указывать сторону и величину поворота, например, налево на 135° , направо кругом.

2.3.4. Положения и движения звеньев тела

Отдельные звенья тела могут одинаково располагаться относительно туловища независимо от его положения в пространстве. Одинаковой должна быть и запись этих положений, например, лежа на спине, руки вперед, а не вверх!

Положения *прямых рук* могут быть основными и промежуточными.

Основными являются: руки вперед, назад (до отказа), вверх, вниз, в стороны. В последнем случае ладони направлены книзу, в остальных – ладони внутрь. Направление ладоней указывается только тогда, когда оно отличается от принятого для данного положения рук.

Промежуточные – это положения, в которых руки находятся под углом 45° к основным. Описываются составным термином, указывающим:

– основное положение рук, от которого образовано данное промежуточное;

– направление, в котором руки начинают двигаться для выведения в описанное положение.

Направление ладоней не указывается, если оно при принятии промежуточного положения рук не меняется, например, руки вверх – наружу, руки вперед – в стороны – кверху (ладони – как в положении «руки вперед»). Разные промежуточные положения могут отличаться только положением ладоней: руки вверх – наружу и в стороны – кверху, вперед – наружу и в стороны – вперед.

Положения *согнутых рук* делятся на стандартные, производные и сложные.

Стандартные: руки на пояс, к плечам, за голову, на голову, за спину, перед грудью согнуты в локтях, вперед.

Производные от положений прямых рук записываются так же, как и последние, с добавлением в начале термина «согнуть» и образуются путем выведения прямых рук в указанном направлении и сгибания их до отказа в локтевых суставах, кисти полусжаты в кулак, пальцы к плечам. Например, согнуть руки вперед, согнуть руки в стороны, согнуть руки назад.

Сложные положения: указывается, куда выводятся прямые руки и куда затем сгибаются, например, руки вперед, предплечья вверх; руки в стороны, предплечья вперед, ладони внутрь.

Движения руками делятся на простые, дугообразные и круги. Эти движения могут выполняться прямыми и согнутыми руками, а также предплечьями и кистями:

– *простые* – это переводение рук из одного основного или промежуточного положения в другое, когда угловое перемещение не превышает 90° ; при этом записывается только следующее положение рук, например, руки вперед – руки в стороны – руки вверх – наружу;

– *дугообразные* – с угловым перемещением более 90° ; но менее 360° – записываются следующим образом:

1 – термин «дугами»;

2 – направление начального движения;

3 – конечное положение.

Например,

– из и. п. – о. с: дугами вперед руки вверх;

– из и. п. – о. с: руки вверх (согласно правилу сокращения термин «дугами вперед» не указывается);

– из и. п. – стойка, руки вправо: дугами кверху руки вниз;

– *круги* (угловое перемещение равно 360°) могут выполняться в лицевой (фронтальной) и в боковых плоскостях – как и дугообразные, название они получают также по начальному движению, например,

– из и. п. – о. с: круг руками вовнутрь;

– из и. п. – стойка, руки в стороны: круг предплечьями книзу;

– из и. п. – о. с: круг правой рукой наружу.

Как видно из последнего примера, движения могут выполняться не только двумя руками, но и одной, а также поочередно. Одновременно двумя руками можно выполнять симметричные и асимметричные, параллельные и последовательные, одноименные и разноименные движения. К одноименным относятся движения правой вправо и левой влево, к разноименным – наоборот: правой влево или левой вправо.

Положения и движения ног записываются на основе тех же принципов, что и для рук, эти записи также имеют свои особенности. Слово «нога» указывается лишь тогда, когда нельзя определить, о руке или ноге идет речь. Различают положения прямых и согнутых ног.

Прямую ногу можно:

– не только выводить в нужном направлении без опоры, но и ставить на носок; в обоих случаях вес остается на другой – опорной ноге, например, правую в сторону на носок, левую вправо на носок;

– выставить на шаг, оставляя проекцию веса тела посередине (приняв стойку ноги врозь), например, правую на шаг вправо, левую на шаг вперед; выставить и полностью перенести на нее вес – это движение называется шагом, например, шаг правой вперед, шаг левой вперед – внутрь.

Положения *согнутых ног* описывают аналогично положениям согнутых рук, только нога, в отличие от руки (рук), сгибается под прямым углом, например, согнуть правую, согнуть правую в сторону, согнуть левую вперед, а также, согнуть правую на носок, согнуть правую назад, колено в сторону.

Головой и туловищем можно выполнять наклоны, повороты, дуговые и круговые движения:

– при записи наклонов не пишется слово «туловище», например, наклон назад, наклон влево; для наклонов головы – последняя указывается, например, наклон головы влево;

– при записи поворотов головы и туловища эти части тела указываются, например, поворот головы налево, поворот туловища направо, а запись «поворот направо (налево)» означает, что все тело, включая стопы, поворачивается в эту сторону;

– дуговые движения не характерны для головы и туловища, при их записи указывается, как и для движений руками, начальное движение и конечное положение, например, дугой влево наклон головы вправо, дугой вперед наклон влево;

– круговые движения головой и туловищем выполняются, как правило, из и. п. с наклоном (наклон головы);

– вперед, реже – из наклона в другую сторону или без наклона, например, круговое движение туловищем вправо, кру-

говое движение головой влево в плоскости, близкой к вертикальной.

Общеразвивающие упражнения заканчиваются возвращением в и. п. Если упражнение составлено, например, на 8 счетов, то последний счет записывается: 8 – и. п. Но чтобы уметь правильно описать принятие конечного положения, необходимо знать прежде всего следующие термины:

- выпрямиться – после наклонов;
- разогнуть руки – после сгибания рук;
- встать – из седов, приседов, упоров;
- опуститься – на всю стопу из стойки на носках;
- приставить – после отставления ноги в различные положения.

Если движение выполняется несколькими звеньями тела *одновременно*, то его принято записывать в следующей последовательности: движения ног, туловища, рук, головы. Например, полуприсед, руки перед грудью, наклон головы влево; правую на шаг в сторону с наклоном вперед, руки в стороны, повернуть голову налево.

2.3.5. Запись общеразвивающих упражнений с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, в парах и гимнастических снарядах

При описании упражнений с предметом записывается преимущественно путь предмета, а не рук, его держащих, например,

- мяч вперед (а не: руки с мячом вперед);
- левую руку перед грудью, мяч вправо (а не правой рукой мяч в сторону).

В упражнениях *с обручем* указываются положение его плоскости и направление движения. Основные плоскости расположения обруча – горизонтальная, фронтальная и боковая. Примеры: обруч вертикально (фронтально) вперед, обруч горизонтально вверх, обруч вертикально боком левой вверх.

При описании общеразвивающих упражнений с *гимнастической палкой* различают две основные группы положений: хватом за оба конца и со свободным концом (концами).

К упражнениям с предметом относятся и групповые упражнения с *гимнастическими скамейками*. Если учащиеся расположены лицом к скамейке, используется обычно хват снизу за ближний край скамейки. При расположении поперек (боком) к скамейке используется хват за края – ближней рукой за ближний край, дальней – за дальний. Указанные виды хватов при записи упражнений не оговариваются, например,

И. п. – стойка левым боком с наклоном и хватом за скамейку:

1 – выпрямиться, скамейку влево;

2 – скамейку вверх;

3 – скамейку вправо;

4 – наклон вправо, коснуться пола;

5–8 – то же в обратную сторону.

Упражнения на скамейках относятся уже к упражнениям на снарядах, а не с предметами.

Упражнения на снарядах состоят главным образом из упоров, висов и различных переходов из одних положений в другие.

Упор — это положение занимающегося, при котором плечи находятся выше точек хвата. Например, упор, упор на предплечьях, упор ноги врозь правой или на одном уровне с точками хвата, например, упор на руках, упор руки в стороны на кольцах (крест).

Вис – это положение занимающегося, при котором плечи находятся ниже точек хвата. Например, вис, вис прогнувшись, вис согнувшись.

Как упоры, так и висы делятся на простые и смешанные.

В простых упорах или висах гимнаст держится за снаряд только руками. При использовании дополнительной опоры другими звеньями тела висы или упоры называются смешанными. К ним относят, например, вис присев, вис лежа, упор лежа ноги врозь, упор стоя.

Способ держания за снаряд называется *хватом*. Хват сверху не указывается, остальные виды хватов должны записываться: снизу, разный (одна рука сверху, другая снизу), обратный и окрестный. Один и тот же хват может быть широким, узким,

сомкнутым и обычным, т. е. на ширине плеч (последний не записывается). Хват называется глубоким, если гимнаст находится в виси, а кисти согнуты и лежат на опоре (кольца, концы жердей) сверху.

Кроме упоров и висов, на снарядах можно принимать седы и стойки, например, сед на бедре, стойка на плечах.

К динамическим упражнениям на снарядах относятся подъемы, спады и опускания, вскоки и соскоки, обороты, перевороты и сальто, перелеты и прыжки, маховые упражнения и упражнения в каче и их разнообразные сочетания. Подъемы выполняются в упор, спады и опускания – в вис. В этих случаях конечные положения не указываются. Во всех иных случаях необходимо указывать, в какое конечное положение выполняется спад, подъем или опускание, например, подъем махом вперед в упор углом, спад назад в вис согнувшись, опускание в вис прогнувшись (из стойки на руках).

В записи упражнения на снаряде статические элементы указываются как исходные (в начале упражнения) или конечные положения, принимаемые в результате выполнения предыдущего динамического элемента, например, кувырок вперед в сед ноги врозь, оборот назад в стойку на руках.

Если два элемента комбинации взаимосвязаны, то в записи они соединяются:

– союзом «и», если они выполняются друг за другом последовательно, слитно, без остановки между ними, например, выкрут вперед и выкрутом назад соскок;

– предлогом «с» – если элементы выполняются одновременно, например, подъем махом вперед с поворотом кругом.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на гимнастической стенке и гимнастической скамейке, записываются по правилам общеразвивающих упражнений. Элементы на этих снарядах выполняются, как правило, под счет и записываются с использованием терминов упражнений на гимнастических снарядах. Кроме уже изложенных правил, запись упражнений на стенке и скамейке имеет и свои особенности.

Относительно скамейки гимнаст может располагаться продольно, поперек, лицом, спиной, боком, а относительно стенки – лицом, спиной, боком. При записи исходных положений отно-

сительно стенки или скамейки используются все указанные термины, в отличие от упражнений на снарядах, где обычное положение (поперек или продольно) по правилам сокращения не указывается.

Общеразвивающие упражнения любого типа, в том числе на стенке и на скамейке, могут выполняться в парах. Взаимное положение партнеров записывается так же, как и относительно стенки или скамейки, например, стоя лицом на расстоянии шага друг от друга с полу наклоном вперед, руки на плечи друг к другу.

Контрольные вопросы

1. Что такое гимнастическая терминология?
2. Назовите требования, предъявляемые к терминологии.
3. Раскройте способы образования терминов.
4. Охарактеризовать группы гимнастических терминов (общие и конкретные).
5. Каковы правила сокращения терминов.
6. Раскройте формы записей гимнастических терминов.
7. Как правильно записать общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах и на гимнастических снарядах.

Глава 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА

Объяснительная записка

Курс «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» представляет собой комплексную дисциплину, в содержание которой в виде двух отдельных разделов включены: спортивная гимнастика с основами акробатики, музыкально-ритмическое воспитание. Этот объединенный курс является одним из основных в профессиональной подготовке бакалавра физической культуры.

Учебный процесс по курсу осуществляется в форме лекций, обзорно-методических, практических, семинарских занятий и самостоятельной работы студентов.

По окончании определенных разделов и курса в целом студенты сдают зачеты и экзамены.

В *лекциях* раскрываются значение и задачи изучаемого курса, излагается программный материал по теории и методике преподавания отдельных видов гимнастики по использованию их специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется освещению огромных потенциальных возможностей гимнастики в гармоническом воспитании детей школьного возраста, в укреплении их здоровья, в подготовке к труду в народном хозяйстве и защите Родины. Изучение методики преподавания гимнастики осуществляется с учетом возрастных и половых особенностей подростков, их физической подготовленности, здоровья и способностей, поставленных целей.

На практических занятиях более подробно раскрываются практическое значение отдельных видов гимнастики, их задачи и перспективы дальнейшего развития. Студенты овладевают техникой выполнения гимнастических упражнений, терминологией, навыками страховки и оказания помощи, методами обучения и тренировки, приемами организации занятий, применения

гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирование правильной осанки, развития двигательных, психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки, которая заканчивается учебной и школьной педагогической практикой.

Самостоятельная работа студентов направлена на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. Задания могут предусматривать развитие двигательных способностей, необходимых для овладения техникой гимнастических упражнений; овладение терминологией, страховкой и помощью, методикой обучения; подготовку к проведению отдельных частей урока и урока в целом, а также другие вопросы теоретического практического разделов курса гимнастики.

Успеваемость студентов проверяется в ходе занятий (текущий учет) и на дифференцированном зачете и экзаменах во II и VI семестрах.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых на занятиях индивидуальных и групповых упражнений, домашних заданий.

В зачетные требования (в объеме пройденной на каждом курсе программы) входят:

- устный зачет по теории и методике преподавания гимнастики;
- выполнение заданий по методической (учебной) практике;
- практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и зачетных учебных комбинаций (содержание их определяется кафедрой на основе пройденного материала).

Экзамен предусматривает проверку теоретических знаний студентов по всему курсу гимнастики и практических навыков, поэтому осуществляется в два этапа. Практическая часть экзамена проводится в виде соревнований по программе, составленной кафедрой, теоретическая часть – в соответствии с требованиями к учебному процессу в высшей школе.

Общая оценка выставляется с учетом результатов практической и теоретической частей экзаменов.

3.1. Методика преподавания музыкально-ритмического воспитания и гимнастики на I курсе

I семестр Музыкально-ритмическое воспитание

Тематика лекций

1. Цели и задачи курса музыкально-ритмического воспитания и его значение.
2. Взаимосвязь музыкально-ритмического воспитания и художественной гимнастики.
3. Музыка как дополнительный методический прием в обучении упражнениям и ее эмоциональное воздействие на занимающихся.
4. Место упражнений художественной гимнастики в школьной программе.

Учебная программа по музыкальной ритмике

1. Виды шагов: высокий, острый, пружинный, широкий, переменный, шаг галопа, русский, вальсовый.
2. Танцевальная композиция на приставном шаге.
3. Танцевальная композиция на переменном шаге.
4. Русский танец.
5. Беспредметная композиция.
6. Танец «Тройка полянка».
7. Молдавский танец.
8. Фигурный вальс.
9. Комплекс упражнений художественной гимнастики с предметом:
 - упражнение с мячом;
 - упражнение с обручем;
 - упражнение со скакалкой.

Танцевальные композиции

Танцевальные упражнения совершенствуют координацию движений, воспитывают чувство ритма, развивают музыкальный слух, способствуют формированию правильной осанки. Элементарные танцевальные упражнения посильны даже младшим школьникам.

Виды шагов

Шаг (ходьба) на носках осуществляется на сгибе пяточно-ланговых суставов (пятка высоко над полом), колени прямые.

Мягкий шаг – выполняется перекатом с носка на всю стопу при незначительном сгибании опорной ноги. Мягкий шаг выполняется медленно, слитно, величаво, спокойно.

Перекатный шаг – мягкий шаг, через полуприсед до стойки на носках.

Высокий шаг – шаг вперед с энергичным сгибанием ноги вперед (бедро и голень образует прямой угол). Тело выпрямлено, не наклоняться вперед или назад. Высокий шаг выполняется с подниманием носков, и такую же форму имеет скачок.

Острый шаг – сгибая ногу, сделать маленький шаг вперед, поставить на пол, сильно оттянуть носок, энергично перекатиться на всю стопу и одновременно вынести другую ногу вперед на носок. Голени должны быть параллельны. Шаг выполняется отрывисто с прямым туловищем. Движения должны быть резкими, четкими, «острыми».

Пружинный шаг – из стойки на носках маленький шаг вперед с энергичным перекатом на всю стопу, быстро разгибая колено, перейти на носок и вынести другую ногу вперед.

Широкий шаг – шаг с носка одной ноги и подтягиванием к ней другой. Выполняется вперед, назад и в сторону.

Переменный шаг – это приставной шаг, с правой и еще один на правую, левая без остановки выносится вперед.

Шаг галопа – приставной шаг, выполняемый на носках; одна нога приставляется к другой коротким быстрым движением на небольшом прыжке, в момент которого ноги должны быть выпрямлены и носки оттянуты. Шаги галопа характеризуются легкостью и динамичностью. Они могут выполняться вперед, в сторону, назад с поворотом.

Шаг польки – переменный шаг с небольшим прыжком на опорной ноге при перемене шага. Выполняется вперед, назад и с поворотом.

Вальсовый шаг – состоит из одного перекатного шага и двух шагов на носках. Длина всех трех шагов должна быть одинаковой. Это отличает ходьбу вальсовым шагом от основной формы вальса, где последний шаг – приставление ноги. Равно-

мерность шагов придает ходьбе слитность и плавность, не нарушая ритмической структуры вальса. Вальсовый шаг выполняется вперед, назад, в сторону и с поворотом.

Композиция на поворотах

Муз. размер 3/4 (вальс)

И. п. – о. с.

1–4 – поворот переступанием направо, дугами назад руки вверх – в стороны и вниз;

5–8 – то же в другую сторону, закончить поворот руки в стороны.

1–4 – скрестный разноименный поворот налево на 360° (правая скрестно назад за левую), круг руками книзу.

1 – шагом левой мах правой вперед, поворот налево кругом дугами книзу руки вверх;

2 – стойка на левой правая назад, руки в стороны;

3–4 – тоже в другую сторону;

5 – шагом левой мах правой вперед – мах назад поворот направо кругом дугами книзу руки вверх;

6 – руки в стороны;

7–8 – то же в другую сторону.

1–2 – одноименный поворот направо, руки в стороны;

3–4 – одноименный поворот налево, руки в стороны, и закончить поворот руки вниз;

5–6 – одноименный скрестный поворот направо кругом, руки в стороны и вниз;

7–8 – одноименный скрестный поворот налево кругом, руки в стороны и вниз.

Танцевальная композиция на приставочном шаге

Муз. размер 2/4

И. п. – о. с. на пояс

1–2 – приставной шаг с правой;

3–4 – приставной шаг с левой;

5–6 – приставной шаг с правой назад;

7–8 – приставной шаг с левой назад;

1–2 – приставной шаг вправо, руки в стороны;

3–4 – приставной шаг вправо в полуприсед, руки в стороны;

5–9 – то же в другую сторону.

1 – шаг правой с поворотом направо, руки на пояс;

- 2 – приставляя левую полуприсед;
- 3 – шаг правой с поворотом направо;
- 4 – приставляя левую полуприсед;
- 5 – шаг с правой с поворотом направо;
- 6 – приставляя левую полуприсед;
- 7 – шаг правой с поворотом направо;
- 8 – приставляя левую полуприсед (поворот на 360° – 4 поворота по 90°).

1–8 – то же в другую сторону.

Танцевальная композиция на переменном шаге

Муз. размер 2/4

И. п. – о. с., руки на пояс

1 «и» – 2 «и» – переменный шаг с правой, дугами вперед руки в стороны;

3 «и» – 4 «и» – переменный шаг с левой, дугами вперед руки на пояс;

5 «и» – 6 «и» – переменный шаг с правой назад, дугами вперед руки в стороны;

7 «и» – 8 «и» – переменный шаг с левой назад, дугами вперед руки на пояс:

1 «и» – приставной шаг вправо, руки в стороны;

2 «и» – шаг правой в сторону в полуприсед, левая стопой прижата;

3 «и» – 4 «и» – к правой голени (колени выворотны);

5 «и» – 6 «и» – счет 1 «и», 2 «и»;

7 «и» – 8 «и» – счет 3 «и», 4 «и».

1 – с поворотом направо шаг полуприседая правой, левая согнута назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед-книзу;

2 – с поворотом направо шаг полуприседая правой, левая назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед-книзу;

3 – с поворотом направо шаг полуприсед правой, левая назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок, правая вперед-книзу;

4 – с поворотом направо шаг полуприседая правой, левая назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед-книзу;

5 «и» – 8 «и» – повторить все в другую сторону (поворот на 360° – 4 поворота на 90°).

Повторить 3-ю восьмерку.

Ритмический рисунок на остром шаге

Муз. размер 2/4

И. п. – о. с. руки вперед, ладони вперед.

1–8 – 8 острых шагов вперед, поочередное движение руками вперед от плеч (руки прямые);

1–8 – 8 острых шагов на месте, руки вниз ладонями книзу (на каждый шаг поднимать и опускать ладони);

1–8 – поворот острым направо (2 шага на один поворот) движения руками от плеч вверх на каждый шаг поочередно;

1–8 – поворот острым шагом налево (2 шага на один поворот), движения поочередные руками от плеч в сторону.

Русский танец (выполняется по кругу)

И. п. – о. с. руки на пояс.

1–3 – три шага вперед с правой, руки разводятся в сторону;

4 – полуприсед на правой, левая вперед, руки в сторону;

5–7 – то же с левой, руки плавно ставятся на пояс;

8 – полуприсед на левой, правая вперед руки на пояс;

9–16 – то же назад;

17–24 – скрестно правой в круг, то же что и 1–8;

25–32 – то же, что и 9–16.

1–4 – руки перед собой одна на другую, 4 приседания с правой, вправо;

5–8 – то же влево;

9–12 – левая рука на пояс, правая рука вверх, смотреть через правое плечо, 4 поворота припаданием на 90° ;

13–16 – то же со сменой положения рук влево.

1–24 – руки на пояс на 8 счетов выполняется простая веревочка (1 – подскок на левой, правая согнута вверх, носок прижат к голени и 2 – приземлиться на левую, 3–4 – то же на правой);

25–32 – на 8 счетов, двойная веревочка руки на пояс (1 – подскок на левой, правая согнута вверх, носок прижат к голени,

«и» – притоп правой, 2 – притоп левой, «и» – притоп правой, 3–4 – то же левой.

Беспредметная композиция

(хореографические прыжки)

1–4 – поворот переступанием на 360° вправо, руки плавно поднимаются до горизонтали;

5–8 – то же влево;

9–12 – скрестный поворот влево, руки внизу скрестно, дугами наружу вверх, опускаются в сторону;

13–16 – то же вправо, руки через стороны вниз, опускаются скрестно дугами вовнутрь.

1 – закрытый прыжок (подскок на правой, левая согнута – вверх, руки скрестно вперед, голова вниз, спина круглая);

2 – открытый прыжок (подскок на левой, правая назад, руки в стороны, спина согнута голова поднята);

3–4 – два шага с правой;

5–6 – прыжок со сменой ног, руки в стороны;

7–8 – два шага с левой;

9–10 – прыжок «шагом» ноги развести до шпагата, руки вперед, другая в сторону противоположно ноге;

11–12 – два шага с правой;

13–14 – «перекидной прыжок» (махом правой, толчком левой, как бы перепрыгнуть через веревочку) руки вверх, приземление на правую, левая назад, вверх;

15–16 – шаг левой вперед, полуприседая правая назад на носок, правая рука вверх, левая рука в сторону, поворот головы налево.

Танец «Тройка полянка»

(выполняется тройками)

И. п. – стойка, взявшись за руки скрестно.

1–8 – шаги польки с правой (голова при шаге с правой поворачивается вправо, при шаге с левой – влево);

9–14 – шаги польки с правой, отпуская руки;

15 – шагом левой, поворот налево;

16 – приставить правую (стоим в колонне).

1-2 – первые номера выполняют два притопа правой, руки на пояс, вторые и третьи – два хлопка руками;

3–4 – первые выполняют шаги польки с правой, вторые и третьи стоят на месте;

5–8 – первые номера выполняют тоже с левой, вторые и третьи тоже, что и при счете 1–4;

9–14 – поворотом вправо, первые номера выполняют по небольшому кругу шаги польки, под правую ногу разводя руки, под левую ставя их на пояс, при этом оказавшись в конце своей колонны;

15–16 – вся колонна выполняет шаг с левой вперед;

1–16 – второй номер выполняет то же, что и первый;

1–14 – третий номер выполняет то же, что первый и второй;

15–16 – встать в круг взявшись за руки;

1–2 – по кругу шаги с правой вправо;

3–4 – шаги польки с левой вправо;

5–8 – то же, что и 1–4;

9–10 – скрестно правой шагами польки с правой влево;

9–10 – то же, что и 9–10;

11–12 – то же, что и 11–12;

13–14 – повторяется 9–12;

15–16 – встать в и. п.;

11–12 – шаги польки с левой влево;

13–16 – то же, что и 1–4.

1–2 – оставшись на левой, поворот вправо шагами польки с правой вправо;

3–4 – шаги польки с левой;

5–8 – то же, что и 1–4.

Фигурный вальс

1–4 – подойдя к партнерше, партнер приглашает ее на тандем, опуская голову;

5–6 – партнерша выполняет реверанс;

7–8 – встать в и. п.

Партнер танцует во внутреннем круге, партнерша снаружи. И. п. – стоя лицом друг к другу руки вперед – в стороны, руки партнерши на руках партнера. 1–2–3 – вальсовый шаг партнерши вправо (шаг вправо, полуприседая на ней, 2 – встать на левый носок, 3 – на правой), небольшим наклоном рук вправо (партнер выполняет все влево).

1–2–3 – то же влево;

1–2–3 – вальсовый шаг с поворотом вправо (руки при повороте опускаются вниз), в конце выполнения вальсового шага руки поднимаются в стороны, партнеры стоят друг к другу. Вальсовый шаг с поворотом: 1 – шаг с правой вправо, поворот вправо; 2 – шаг левой вправо (пятка вперед), поворот направо; 3 – приставить правую.

1–2–3 – вальсовый шаг с поворотом: 1 – шаг левой влево (пяткой вперед), поворот направо; 2 – шаг правой вправо, поворот направо; 3 – приставить ногу. Первый шаг выполняется полуприседа. Вышеописанное называется **первой фигурой**, она повторяется два раза. При выполнении два раза первой фигуры на последний счет партнеры берутся правой рукой, левая вверх (у партнера – на пояс, у партнерши – в сторону).

Вторая фигура (повторяется два раза)

1–2–3 – вальсовый шаг вперед (оба партнера);

1–2–3 – то же назад;

1–2–3 – оба партнера вальсовый шаг вперед с поворотом направо;

1–2–3 – вальсовый шаг назад.

Третья фигура – вальсовая дорожка (выполняется на две четверки, одна четверка это 1–2–3 – четыре раза).

Партнер выполняет вальсовый шаг вперед, держа правой рукой за правую руку партнершу, левая рука на поясе. Партнерша выполняет вальсовый шаг с поворотом плечом вовнутрь при вальсовом шаге вперед – потянуться левой рукой вперед, при вальсовом шаге назад выполняется волна левой рукой. На последний счет партнеры должны встать в пару.

Четвертая фигура. Вальс в парах одна или две восьмерки.

Комплексы упражнений художественной гимнастики с предметами (для учащихся средней школы)

Упражнения с мячом

Муз. размер 3/4 (вальс)

И. п. – о. с. руки в стороны, мяч в правой.

1 – вальсовый шаг с правой в полуприсед на правую левая сзади, носок прижат к пятке правой, бросок мяча правой рукой вверх и ловля мяча правой рукой снизу;

2 – вальсовый шаг левой назад в стойку на левую, правая вперед на носок с броском мяча правой рукой вверх, поймать мяч в левую руку снизу в и.п., левая рука вперед, правая в сторону;

3 – вальсовый шаг вправо с поворотом направо на 180° ;

4 – продолжая поворот на 360° , передать мяч за спиной в правую руку в стойку на носках, руки в стороны;

«и» – перекинуть мяч над головой в левую руку, слегка полуприседая;

5 – прыжок толчком двумя на правую, левая в сторону с броском мяча вверх двумя руками;

6 – скрестный шаг левой, шаг правой в сторону, приставить левую, поймать мяч двумя руками снизу после отскока от пола;

7–8 – счет 5,6.

1 – шагом правой вправо, левая в сторону (боковое равновесие), поворот прыжком на 360° , руки в стороны, мяч на ладонь правой руки;

2–3 – прыжком поворот в равновесии на 255° ;

4 – стойка на носках руки в стороны и полуприседая перебросить мяч в левую руку (через голову);

5 – полуприсед руки вниз;

6–7 – перекат мяча по полу вперед.

Три шага бегом на носках, руки вперед, вверх, вниз (мягко сопровождая движением головы).

8 – приседая взять мяч.

1–4 – встать волной, движение рук с мячом по телу до положения руки вверх;

5–6 – шагом правой вправо одноименный поворот направо на 360° прогнувшись руки в стороны, мяч на правой ладони;

7–8 – приставляя левую, боковая волна с выкрутом правой руки и круг над головой правой руки.

1–4 – шагом правой вперед горизонтальное равновесие на правой, правая рука вперед (мяч на ладони правой руки), левая в сторону;

5–6 – левая скрестно назад, поворот налево на 180° , передать мяч в левую руку за спиной;

7–8 – заканчивая поворот, шаг левой, правая назад на носок, левая рука вперед-кверху, мяч на ладони, правая рука назад в сторону.

Упражнения с обручем

Муз. размер 3/4 (вальс)

И. п. – стойка обруч в правой руке справа внизу.

1 – вальсовый шаг левой влево, левая рука в сторону (мягко);

2 – с поворотом направо шаг правой в обруч в присед левая рука вниз;

3–4 – встать волной, правая рука вверх, обруч на ладони сзади, левая рука в сторону;

5–8 – поворот переступанием налево на 270° в стойку, руки в стороны, обруч в правой.

1 – шагом правой вперед вертикальное равновесие (правая вверх-вперед, левая в сторону);

2–3–4 – держать;

5–6 – три шага бегом руки в стороны, вращая обруч назад на правой руке;

7 – скрестный разноименный поворот на 180° ;

8 – перевести обруч возле груди в левую руку, закончить поворот в стойке на носках руки в стороны.

1–3 – три скачка, начиная с шага правой;

4 – разноименный поворот скрестно левой на 180° , взять обруч слева двумя руками, закончить поворот в стойку на носках, руки вверх;

5 – вальсовый шаг вправо, наклон туловища вправо;

6 – вальсовый шаг влево, наклон туловища влево;

7 – вальсовый шаг с правой назад, опустить обруч за голову, голова вниз;

8 – вальсовый шаг с левой вперед, обруч вверх.

1 – с поворотом на 90° , вращая обруч вперед, шагом левой прыжок правой в обруч (обруч поднимается вверх);

2–3–4 – повторить прыжки от поворота на 360° (четыре прыжка на 90°);

5 – шагом правой вправо поворот, одноименный поворот на 360° , правая рука вверх, вращая обруч наружу (над головой), левая рука в сторону;

- 6 – прыжок ноги вместе в качающийся обруч;
- 7 – шагом правой вперед горизонтальное положение на правой, хват обруча снизу (обруч на полу);
- 8 – шагом левой вперед равновесие на левой, правая назад на носок, обруч вперед кверху (правая рука снизу, левая рука снизу).

Упражнения со скакалкой

Муз. размер 2/4 (полька)

И. п. – стойка на носках, скакалка вперед вчетверо.

1–8 – шаги польки с правой, с левой, слегка поворачивая туловище и голову, влево (два шага с правой и два шага с левой).

1 – прыжок на правую вправо, носок левой прижат к голенистопопу правой, скакалка вдвое в правой руке – круг скакалкой слева, левая рука вперед;

2 – прыжок на левую, носок правой прижат к пятке левой, круг скакалкой справа (кисть наружу);

3 – 1 счет;

4 – 2 счет;

5 – 1 счет;

6 – 2 счет;

7 – прыжок ноги вместе, вращая скакалку вперед;

8 – перевести скакалку вперед.

1–4 – 4 шага галопа вправо постепенно, переводя скакалку за спину, сгибая правую руку над головой;

5 – прыжок на правой, левая вперед на носок;

6 – прыжок ноги врозь;

7 – прыжок на левой, правая назад на носок;

8 – прыжок ноги вместе.

1–8 – то же повторить в левую сторону.

1–3 – поворот переступанием направо на 360°, скакалка за спиной;

4 – заканчивая поворот полуприсед.

1–2 – два прыжка на левой, правая вперед, вращая скакалку вперед;

3–4 – то же на другой ноге;

5–6 – два прыжка со сменой ног, вращая скакалку вперед;

7 – прыжок ноги вместе через скакалку;

8 – прыжок ноги вместе с двойным вращением скакалки вперед и заканчивать упражнение в стойку на носках, скакалку перевести влево.

Зачетные требования

Выполнить танцевальные композиции учебной программы на оценку.

Критерии оценки упражнений:

- техника выполнения упражнений не соответствует норме – 2;
- упражнение выполняется не в такт с музыкой, ноги согнуты, носок не оттянут, при выполнении упражнения совершенно три ошибки – 3;
- упражнение выполняется не эмоционально, при выполнении упражнения совершены две ошибки – 4;
- упражнение выполняется без ошибок (допускается одно исправление), упражнение выполняется в такт с музыкой, эмоционально – 5.

II семестр

Гимнастика с основами акробатики

Тематика лекций

1. Гимнастика в советской системе физического воспитания.

Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.

Характеристика групп гимнастических упражнений: строевых, вольных, прикладных, акробатических, прыжков, упражнений на снарядах и художественной гимнастики, подвижных игр и эстафет. Их специфические, образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности. Методические особенности гимнастики.

Виды гимнастики и характеристика их как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.

Значение и место гимнастики в советской системе физического воспитания. Гимнастика во Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне в СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификации. Гимнастика в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах.

Гимнастика как научная и учебная дисциплина.

2. Исторический обзор развития гимнастики.

Значение исторического подхода к изучению гимнастики. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Возникновение национальных буржуазных систем гимнастики: немецкой, французской, шведской, сокольской. Гимнастика в дореволюционной России.

Рабочие спортивно-гимнастические клубы и объединения.

Введение гимнастики в школьные программы в государствах Западной Европы и в дореволюционной России. К. Маркс и Ф. Энгельс о преподавании гимнастики в школах, о единстве умственного, физического и технического обучения. Система физического образования детей школьного возраста П.Ф. Лесгафта.

3. Развитие гимнастики в СССР.

Развитие юношеской гимнастики, введение юношеских квалификационных программ. Классификационная программа категории «Б» и ее значение для развития массовости занятий гимнастикой в низовых коллективах, ДСО, учебных заведениях, армии и флоте.

Международные спортивные связи советских гимнастов. Федерация гимнастики СССР – член Международной федерации гимнастики (ФИЖ).

Участие советских гимнастов в первенствах Европы, мира и в Олимпийских играх. Роль международных соревнований в укреплении дружбы между народами. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем.

Перспективы развития гимнастики.

Учебная программа по гимнастике

Методика проведения строевых упражнений и перестроений

Строевые упражнения являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Они определяются по первоначальному расположению строя.



Рис. 3.1. Условные точки зала

Для пользования строевыми упражнениями введены основные понятия о строе:

Строй – установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг – правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт – сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.

Интервал – расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Дистанция – расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

Направляющий – учащийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий – учащийся, двигающийся в колонне последним.

Шеренга – строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна – строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Строевые упражнения подразделяются на следующие группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы выполняются по следующим командам:

«*Становись!*» – команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку.

Основная стойка – термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки и подразумевает положение, при котором учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.

«*Равняйся!*» – по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде «Направо (налево) – равняйся!» и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.

По команде «*Смирно!*» учащиеся быстро принимают строевую стойку.

«*Вольно!*» – встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) – вольно!» При этом одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину.

«*Отставить!*» – команда, при которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде.

«Разойдись!» – команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий.

Расчет группы учащихся может производиться по следующим командам. По команде «По порядку — рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «Расчет окончен!» Другие команды для расчета: «На первый – второй – рассчитайсь!», «По три (четыре и т. д.) – рассчитайсь!», «На шесть, три, на месте – рассчитайсь!» Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы налево; в движении – с постановкой левой ноги.

Повороты на месте и в движении выполняются по командам: «Направо!», «Налево!», «Полповорота направо!», «Полповорота налево!», «Кругом!» В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для поворота направо – под правую ногу. Учащийся делает шаг другой ногой и производит поворот в указанную сторону.

Для удобства размещения занимающихся в зале на площадке установлены следующие виды построения и перестроения.

Построение – действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

Построение в шеренгу осуществляется по команде «Класс, в одну (две, три и т. д.) шеренгу – становись!» Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой стойки, а группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну осуществляется по команде: «В колонну по одному (два, три и т. д.) – становись!» Учащиеся выстраиваются за учителем.

Перестроение – действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно выполняется после предварительного расчета на первый-второй по команде: «В две шеренги – стройся!» По этой команде вторые номера выполняют: 1 – шаг левой назад, 2 – шаг правой вправо, 3 – приставить левую. Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги – стройся!» По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера выполняют: 1 – шаг правой вперед, 2 – шаг левой влево, 3 – приставить правую. Третьи номера выполняют: 1 – шаг левой назад, 2 – шаг правой вправо, 3 – приставить левую. Действие первых и вторых номеров происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде: «В колонну по два (по три) стройся!» Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроении из одной шеренги в две (три).

Перестроение уступами из шеренги выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!». Для этого подается команда. «По расчету шагом – марш!» Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу. Обратное перестроение производится по команде: «На свои места шагом – марш!». Учащиеся поворачиваются кругом, идут на свои места и затем делают поворот кругом.

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре) производится также после предварительного расчета. Возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда: «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом – марш!» При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами шагом – марш!»

Перестроение поворотом в движении: подается 1-я команда: «Налево (направо) по три (четыре и т. д.) – марш!» (рис. 3.2а). Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т. д.) последующие выполняют его на том же месте; 2-я команда: команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. 3-я команда: Интервал, дистанция 3 (4) шага. 4-я команда: направляющие на месте. 5-я команда: Стой. Для обратного перестроения пода-

ется 1-я команда: Напра-во или нале-во (в сторону направляющего) и подается 2-я команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом (бегом, прыжками)– марш! 3-я команда: замыкающие колонн смыкаются к направляющим. (рис. 3.2.б).

Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении. Для этого подается команда: «Через центр – марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход – марш!» (дробление) (рис. 3.2.в). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два – марш!» (рис. 3.2.г).

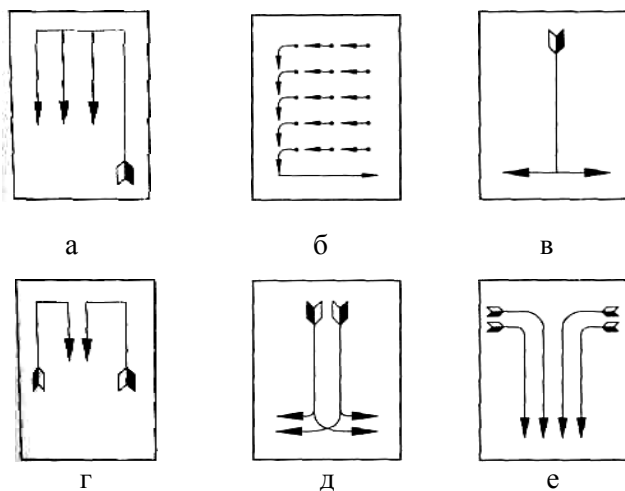


Рис. 3.2. Перестроения: а) поворотом в движении; б) обратное перестроение; в) перестроение дроблением; г) перестроение сведением; д) перестроение дроблением в парах; е) перестроение сведением в колонну по четыре

В процессе проведения урока учителю приходится применять различные способы ходьбы – на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприседе и приседе, выпадами, а также упражнения типа задания. Для перемены способа ходьбы или

для выполнения упражнений в движении подается команда: «На носках – марш!» или «С заданием – марш!» и т. д. Исполнительная команда подается под левую ногу, правой делается шаг вперед. Под левую ногу начинается новое упражнение, для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда: «Без задания – марш!» или «Закончить упражнение» (если не требуется согласованного выполнения).

Остановка строя осуществляется по команде: «Группа – стой!»

Движение на месте выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) – марш!» Для остановки строя в определенном месте:

«Направляющий – на месте!»

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Полный шаг!»

Обход – передвижение вдоль границ зала – выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом – марш!» (в движении «шагом» опускается). Исполнительная команда подается в момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала.

Диагональ – передвижение по диагонали зала, площадки выполняется по команде: «По диагонали – марш!» Исполнительная команда подается на одном из углов зала (рис. 3.3.а).

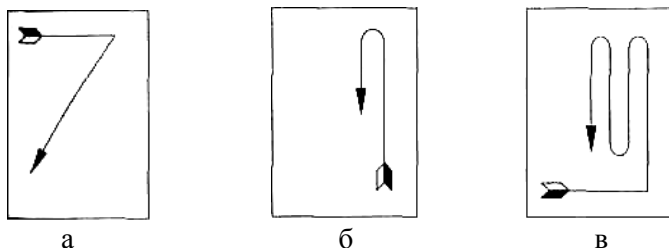


Рис. 3.3. Передвижения: а) по диагонали; б) противходом; в) змейкой

Противоход – движение колонны за направляющим в противоположном направлении – выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) – марш!» (рис. 3.3.б).

Змейка – ряд противоходов, соответствующих первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается змейкой до новой команды учителя (рис. 3.3.в).

Круг – движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу – марш!» В процессе продвижения учитель может дополнительно указывать дистанцию между занимающимися.

Для рационального размещения занимающихся в спортивном зале или на площадке применяются размыкания и смыкания строя.

Размыкание – действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание – уплотнение разомкнутого строя.

Размыкание приставными шагами по фронту из колонны по три выполняется по команде: «Класс, от середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!». После исполнительной команды «Разомкнись!» учитель начинает подсчет до четырех при размыкании на 2 шага, до шести – при размыкании на 3 шага. Размыкания могут выполняться с применением акробатических упражнений, переворотов боком, кувырков, движений руками, подскоков.

Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами и без предметов

Общеразвивающие упражнения

К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко и плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т. д.

Учебные комбинации

Акробатика (юноши)

1. Кувырок вперед
2. Кувырок назад
3. Длинный кувырок вперёд
4. Кувырок вперед согнувшись
5. Кувырок назад согнувшись
6. Кувырок назад в упор лежа
7. Кувырок вперед, подъем с разгибом головы
8. Кувырок вперед со стойки на руках
9. Кувырок назад через стойку на руках
10. Переворот боком
11. Рондат
12. Хореографический прыжок «Перекидной»
13. Равновесие по выбору (2 вида)

Девушки

1. Кувырок вперед
2. Кувырок назад
3. Длинный кувырок вперёд
4. Кувырок вперед согнувшись ноги врозь
5. Кувырок назад согнувшись
6. Кувырок назад в упор лежа
7. Кувырок назад прогнувшись
8. Стойка на голове
9. Кувырок вперед со стойки на руках
10. Переворот боком
11. Рондат
12. Серия хореографических прыжков (3 прыжка)
13. Равновесие по выбору

Методика обучения и техника выполнения акробатических элементов.

Группировка – подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине – и широкую группировку. Все они выполняются из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх. Из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину го-

леней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Перекаты (рис. 3.4) изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.

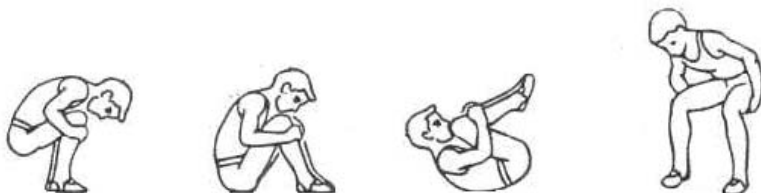


Рис. 3.4. Перекаты

После овладения группировкой и перекатами изучаются более сложные упражнения: кувырки, перевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки.

Кувырок вперед

Техника выполнения. 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 мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной, до упора присев без дополнительной опоры руками.

Методика обучения

- 1 – обучение плотной группировки;
- 2 – обучение перекату на спине в группировке, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев;
- 3 – из упора присев выполнение первой половины кувырка до положения упора согнувшись (с прямыми ногами);
- 4 – после паузы за счет плотной группировки выполнение второй половины упражнения;
- 5 – выполнение кувырка, используя повышенную опору и наклонную плоскость;

- 6 – выполнение элемента со страховкой;
- 7 – выполнение элемента самостоятельно.

Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на груди, на плече, на одной руке.

Стойка на лопатках

Техника выполняется из различных исходных положений: седа с прямыми и согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и др. Для ее выполнения надо сделать пережат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки; разогнуть ноги вверх. Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми руками о пол и вдоль туловища (рис. 3.5.а).

Страховка и помощь. Стоя сбоку за ноги.

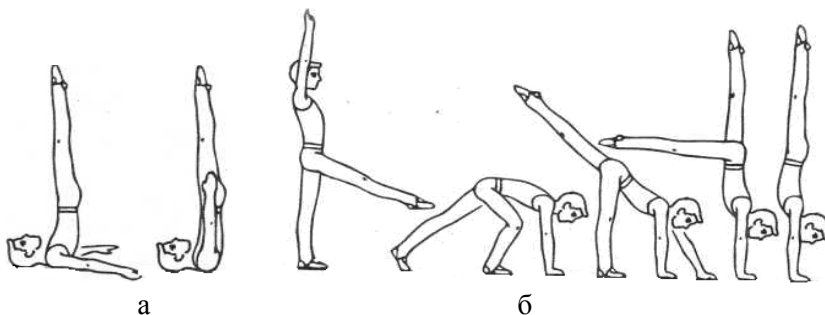


Рис. 3.5. Стойки: а) стойка на лопатках; б) стойка на руках

Техника выполнения

Выполняется из различных исходных положений и различными способами (толчком ног, силой, махом одной и толчком другой). При выполнении из упора присев толчком ног или силой поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках в группировке, затем, разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Голова ставится впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры.

Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы развернуты вперед-наружу.

Методика обучения

1) обучить правильной постановке рук и головы из упора стоя согнувшись или на повышенной опоре;

2) стойка на голове и руках в группировке у стены, с помощью товарища;

3) выполнение элемента самостоятельно.

Страховка и помощь. Оказывают стоя сбоку за голень и стопы.

Стойка на руках

Техника выполняется из различных исходных положений и различными способами. Простейшим вариантом является выполнение стойки махом одной и толчком другой ноги. Для этого надо из стойки на маховой ноге, толчковая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед наклониться вперед и, не опуская рук и удерживая спину прямой, поставить прямые руки на пол и подать плечи вперед, толчком слегка согнутой толчковой и энергичным движением маховой ноги назад-вверх выйти в стойку на руках. При этом толчковая нога присоединяется к маховой, а тело принимает максимально выпрямленное положение (надо потянуться носками вверх). Руки, туловище и ноги по возможности должны составлять одну прямую линию (рис. 3.5б).

Методика обучения

1) выполнение стойки на голове и руках;

2) выполнение стойки на руках у стены или с помощью товарища;

3) выполнение элемента самостоятельно.

Страховка и помощь. Оказывают стоя сбоку и ограничивая руками возможность падения.

Кувырок назад

Техника выполнения

Из упора присев надо опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перевернуться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно

ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь.

Методика обучения

- 1) обучение группировке;
- 2) обучение перекату в группировке;
- 3) обучение постановке рук и толчку ими;
- 4) выполнение кувырка с возвышения;
- 5) выполнение элемента со страховкой;
- 6) выполнение элемента самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоя сбоку за поясницу в направлении движения.

Сед с прямыми ногами из основной стойки является связующим и наиболее характерным элементом для выполнения различных вариантов кувырка назад. Поэтому его изучают отдельно. Из основной стойки делается наклон вперед, руки ставятся как можно дальше назад. Продолжая наклоняться вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору. При разучивании сначала выполняется хороший наклон вперед с прямыми ногами, затем сед на повышенную опору с помощью товарища (стоя впереди и удерживая за руки или сзади и помогая за пояс), сед, постепенно понижая опору, с помощью и самостоятельно.

Кувырок назад прогнувшись через плечо

Техника выполняется из седа с прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка и разгибаясь через стойку на правом плече, мягко перекатиться 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 перекач (рис. 3.6).

Методика обучения

- 1) лежа на спине руки в стороны наклонить голову к плечу и повернуть кисть;

2) из стойки на плече сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах;

3) из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение;

4) из седа выполнить перекат на спину с наклоном головы; выполнить разгибание и перекат через грудь с поддержкой за ноги.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, за ноги.

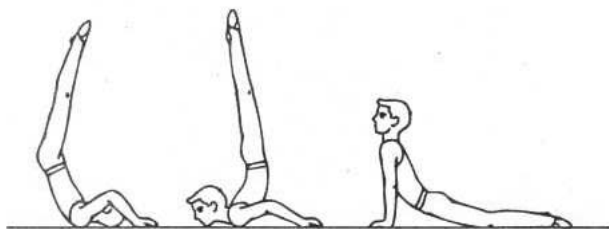


Рис. 3.6. Кувырок назад прогнувшись через плечо

Горизонтальное равновесие

Техника выполняется из основной стойки. Для этого надо отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны (или другое положение), туловище и голову держать прямо. Затем медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение.

Методика обучения

1) выполнение взмахов ногами, держась за опору на высоте пояса;

2) то же, но с задержкой ноги в крайнем верхнем положении;

3) равновесие с помощью товарища, держась руками за опору на высоте пояса, с кратковременным отпусанием рук;

4) выполнение элемента самостоятельно.

Длинный кувырок

Техника выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выпол-

нить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками (рис. 3.7).

Методика обучения

1) кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук;

2) с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.);

3) выполнение элемента через набивной мяч.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.



Рис. 3.7. Длинный кувырок вперед

Кувырок вперед из стойки на руках

Техника выполнения. После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок (рис. 3.8).

Методика обучения

1) кувырок вперед из различных исходных положений;

2) стойка на руках;

3) после остановки в стойке с помощью, из стойки на руках падение лопатками на мат, не сгибая тело;

4) выполнение элемента со страховкой;

5) выполнение элемента самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоя сбоку и поддерживая за ноги.

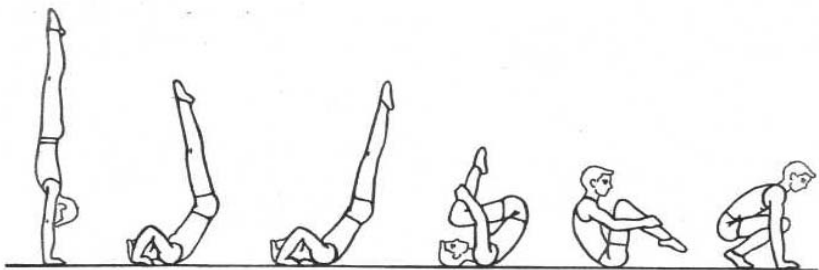


Рис. 3.8. Кувырок вперед из стойки на руках

Кувырок назад через стойку на руках

Техника выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямить руки. После выхода в стойку можно, сгибаясь, перейти в упор стоя согнувшись или, сгибая руки, выполнить перекаат в упор лежа; можно также обратным движением сделать кувырок в группировке или согнувшись (рис. 3.9).

Методика обучения

- 1) из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд;
- 2) выполнить то же, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания.

Страховка и помощь оказывают стоя сбоку.

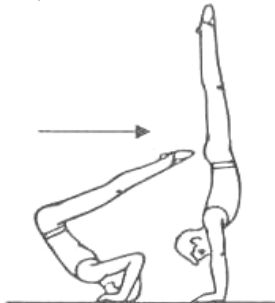


Рис. 3.9. Кувырок назад через стойку на руках

Перевороты боком

Выполняются с фазой полета и без нее. Они могут быть: вперед махом одной и толчком другой, с опорой руками и головой, с одновременной и последовательной опорой руками, толчком обеих ног, на одну ногу, с поворотом (рондат); назад махом одной и толчком другой, с одновременной и последовательной опорой руками – фляк; в сторону – «колесо».

Техника выполнения. Сущность этого упражнения состоит в выполнении вращательного движения через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами. Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая впереди, руки вверх ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой (примерно в одном шаге от нее). После этого без остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения). Руки и ноги ставить на одной линии (рис. 3.10).

Методика обучения

1) стойка на руках (обозначить), стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в стороны с помощью товарища, вторая половина переворота в сторону с помощью;

2) переворот в сторону с использованием гимнастической скамейки;

3) переворот в целом с помощью, а затем и самостоятельно. Изучать переворот следует в обе стороны.

Страховка и помощь стоя сзади, за поясницу.

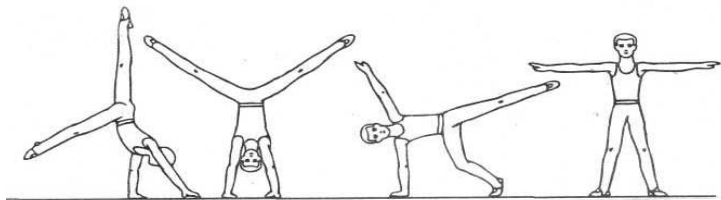


Рис. 3.10. Переворот боком

Общая физическая подготовка

	Количество человек. Оценки		
	«3»	«4»	«5»
Юноши			
1. Отжимание с «хлопком»	20	25	30
2. Подтягивание из виса	12	15	20
3. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке	8	10	12
4. Отжимание в упоре на брусьях	12	15	20
5. Сгибание-разгибание туловища в тазобедренном суставе	20	25	30
Девушки			
1. Отжимание	15	20	25
2. Сгибание-разгибание туловища в тазобедренном суставе	15	20	25
3. Подтягивания из виса	3	4	5
4. Шпагаты (3 шпагата)	Оценивается качество выполнения		
5. «Мост» из положения лежа			

Зачетные требования

- Выполнить контрольные комбинации.
- Выполнить тесты ОФП.
- Ответить на контрольные вопросы:
 - дать определение понятиям: упор, сед, выпад, наклон, присед;
 - дать характеристику гимнастическим терминам «краткость, доступность, точность»;
 - дать определение основным понятиям: строй, фланг, фронт, шеренга, интервал, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий;
 - дать определение строевым приемам: становись, смирно, равняйся, отставить, вольно, разойдись, рассчитайся, марш;
 - дать определение передвижениям: строевой шаг, походный шаг, движение на месте, переход от движения на месте к передвижению, прекращение движения, изменение характера движения, изменение ширины шага и скорости движения, движение бегом, к точкам зала, по диагонали, змейкой, противходом, по кругу.

3.2. Методика преподавания гимнастики на II курсе

Тематика лекций

1. Гимнастическая терминология.

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии, ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии в СССР.

Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.

Терминология и правила записи общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Словарь основных гимнастических терминов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися.

Правила оказания первой помощи при типичных травмах.

Профилактика травматизма.

Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему.

Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в вольных упражнениях.

Обучение студентов и гимнастов приемам страховки и помощи.

Учебная программа по гимнастике
Методика проведения подготовительной части урока
(Примерные комплексы ОРУ)

ОРУ проходным способом

Ходьба, ходьба с заданием:

на носках руки вверх

на пятках, руки за голову

рывками, со сменой положения рук на каждый шаг

наклоном на каждый шаг

1–4 – 4 приставных шага левой;

5–8 – 4 шага правой;

9–10 – приставной шаг левой;

11–12 – приставной шаг правой;

13–16 – 4 шага вперед;

• 1 – руки перед грудью

2 – руки в стороны

3 – хлопок руками вверх

4 – руки вниз

• 1–4 – 3 шага вперед, приставить ногу

5–6 – поворот туловища вправо, правая рука вправо, левая
за голову

7–8 – то же в другую сторону

• 1–4 – 3 шага вперед, приставить ногу

5–8 – 3 наклона вперед, выпрямиться

• 1–4 – 3 шага вперед, приставить ногу

5–7 – равновесие на левой, правой

8 – встать

• И. п. – упор стоя согнувшись

1 – выпад левой, руки вверх

2 – и.п.

3–4 – то же другой ногой

• 1 – левая рука на пояс

2 – левая рука к плечу, правая рука на пояс

3 – левая рука вверх, правая к плечу

4 – руки вверх

5 – левая к плечу

- 6 – левая рука на пояс, правая к плечу
- 7 – левая рука вниз, правая на пояс
- 8 – правая рука вниз
- 1–4 – 4 прыжка на правой, левая согнута вперед
- 5–8 – 4 прыжка на левой, правая согнута назад
- 9–16 – то же другой ногой

Бег. Бег с заданием:

- высоко поднимая бедро, руки на пояс;
- сгибая ноги назад, руки вперед;
- прямыми ногами вперед, руки в стороны;
- то же назад.
-

2. ОРУ без предметов

ОРУ способствуют совершенствованию двигательного аппарата, с их помощью укрепляется мышечно-связочный аппарат и весь организм в целом.

I. И. п. – ст. руки в стороны

1–2 – круговое движение головой влево

3–4 – то же вправо

II. И. п. – ст. ноги врозь, руки к плечам

1–4 – четыре круговых движения руками вперед

5–8 – четыре круговых движения руками назад

III. И. п. – ст. ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон влево, руки вверх

2 – и. п.

3–4 – то же вправо

IV. И. п. – сед, руки вверх

1 – наклон к левой

2 – и. п.

3 – наклон к правой

4 – и. п.

V. И. п. – упор сидя сзади

1 – упор углом

2 – и. п.

3–4 – то же

VI. И. п. – ст. руки в стороны

мах левой

и.п.

мах правой

и.п.

VII. И.п. – широкая стойка, руки вперед

1 – присед на левой, руки вверх

2 – и. п.

3 – присед на правой, руки в стороны

4 – и. п.

VIII. И.п. – о.с.

1 – левая вперед, руки в стороны

2 – выпад левой вперед, руки вверх

3 – стойка ноги врозь с поворотом направо, наклон вперед
прогнувшись, руки в стороны

4 – ст. ноги врозь

5 – наклон назад

6 – ст. ноги врозь

7 – с пов. влево согнуть левую, руки в стороны

8 – и.п.

9–16 – то же в др. сторону

IX. И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс

1 – прыжок в ст. скрестно левой

2 – и. п.

3 – прыжок в стойку скрестно правой

4 – и. п.

ОРУ в кругу

Эти упражнения решают не только физиологические задачи, но и воспитательные: воспитание чувства ответственности за группу, команду, класс при выполнении любых заданий педагога.

I. И. п. – о.с., руки на плечах впереди стоящего

1–2 – круг левой рукой книзу

3–4 – то же правой

5–8 – 2 круга двумя руками книзу

9–16 – то же по кругу руками кверху

II. И. п. – о. с., руки на плечах впереди стоящего

1 – правую вперед

2 – выпад правой вперед

- 3 – толчком правой, стойка на левой, правая вперед
 4 – и. п.
 5–8 – то же другой ногой
- III. И.п. – о.с., руки на плечах партнера
 1–2 – присед на правой, левая вперед–влево
 3–4 – и. п.
 5–8 – то же другой ногой
- IV. И.п. – о.с, руки на поясе впереди стоящего
 1 – левая на носок
 2 – мах левой влево
 3 – левая на носок
 4 – и. п.
 5–7 – 3 маха левой
 8 – и. п.
 9–16 – то же другой ногой
- V. И. п. – о. с. лицом в круг
 1–4 – наклон вперед, 3 шага руками в упор лежа
 5 – упор присев
 6 – встать
 7–8 – поворот кругом
- VI. И. п. – о. с. лицом в круг
 1 – упор присев
 2 – упор лежа на согнутых руках
 3 – упор лежа
 4 – согнуть руки
 5 – разгибая руки упор присев
 6 – встать
 7–8 – поворот кругом
- VII. И. п. – сед, руки на плечах партнеров
 1–3 – 3 пружинистых наклона вперед
 4 – и. п.
- VIII. И. п. – то же
 1–2 – лечь на спину
 3–4 – и. п.
- IX. И. п. – о. с. руки на плечах партнеров
 1–4 – 4 прыжка на двух вправо
 5–8 – 4 прыжка на месте прямыми ногами вперед поочеред-

но

- 9–16 – то же в другую сторону
X. И. п. – ст. ноги врозь, руки на плечах впереди стоящего
1 – правую руку вверх с поворотом туловища вправо, положить ее за голову сзади стоящего
2–3 – 2 пружинистых наклона к правой
4 – и. п.
5–8 – то же в другую сторону

ОРУ в парах

Эти упражнения способствуют приучению к коллективным действиям и взаимовыручке.

- I. И. п. – стойка спиной к партнеру взявшись за руки
1–2 – встать на носки, руки через стороны вверх
3–4 – и. п.
II. И. п. – ст. боком друг к другу взявшись за руки
1–3 – три круговых движения свободной рукой назад
4 – поворот на 180°
5–8 – то же другой рукой
III. И. п. – ст. левым боком друг к другу взявшись за руки
1 – выпад правой вправо, правая рука вверх – в сторону
2 – и. п.
3–4 – то же.
IV. И. п. – ст. ноги врозь, спиной друг к другу, взявшись под руки
1–3 – три пружинистых наклона вправо
4 – и. п.
5–8 – в другую сторону
V. И. п. – взявшись за руки в стороны
1–4 – одновременный поворот на 360° вправо
5–8 – то же влево
VI. И. п. – о.с. спиной друг к другу, на расстоянии шага
1 – поворот туловища влево, взяться за руки
2 – и. п.
3 – поворот туловища вправо, взяться за руки
4 – и. п.
VII. И. п. – сед спиной друг к другу, взявшись под руки
1–2 – 1-ый – наклон вперед, преодолевая вес второго
2-ой – наклон назад, опираясь на спину первого

3–4 – и. п.

5–8 – то же, наклон вперед выполняет второй

VIII. И. п. – 1-ый – упор лежа

2-ой – ст. держа за ноги 1-го

1 – 1-ый – согнуть руки

2-ой – отставляя правую назад, присед на левой

2 – и. п.

3–4 – то же

5–8 – партнеры меняются и. п.

I. И. п. – лежа на спине взявшись за руки вверх

1–3 – ст. на лопатках

4 – и. п.

IX. И. п. – сед ноги врозь, опираясь стопами, взявшись за руки

1 – 1-ый – наклон назад

2-ой – наклон вперед

2 – и. п.

3 – 2-ой – наклон назад

1-ый – наклон вперед

4 – и. п.

X. И. п. – ст. на правой лицом друг к другу, левая в руке партнера

1–4 – 4 прыжка на правой вправо

5–8 – 4 прыжка на правой влево

9–16 – на другой ноге

ОРУ с гимнастической палкой

При описании ОРУ с гимнастической палкой различают две основные группы положений: хватом за оба конца и со свободным концом.

I. И. п. – ст. скрестно правой, палка к ноге

1 – опуская палку, поворотом на 360°

2 – и. п.

3–4 – то же

II. И. п. – ст. ноги врозь, палка вперед

1–4 – круговые движения палкой вправо

5–8 – влево

III. И. п. – ст. ноги врозь, палка вверх

- 1 – наклон вправо с поворотом палки на 90°
- 2 – и. п.
- 3–4 – то же влево
- IV. И. п. – ст. палка на полу справа
- 1 – наклон вправо, двумя руками взять палку
- 2 – ст. палка вверх
- 3 – наклон влево, палка на полу слева
- 4 – и. п.
- V. И. п. – о. с., палка вниз
- 1 – перемах согнутой правой через палку в ст. правой
- 2 – и. п.
- 3–4 – то же другой ногой
- VI. И. п. – ст., правую руку вперед палку вниз
- 1–3 – опираясь о палку, левая рука в сторону, равновесие на правой
- 4 – и. п.
- 5–8 – то же другой ногой
- VII. И. п. – ст. ноги врозь, палка вниз
- 1–2 – палка вверх, выкрутом назад палка вниз – назад
- 3–4 – то же вперед
- VIII. И. п. – ст. ноги врозь, палку вперед книзу хватом за один конец
- 1–3 – поднимая палку вверх, наклон назад
- 4 – и. п.
- IX. И. п. – сед, палка вперед
- 1 – наклон вперед, палку положить перед стопами
- 2 – и. п.
- 3 – наклон вперед, взять палку
- 4 – и. п.
- X. И. п. – упор лежа, правая согнута вперед, палка между ногами
- 1 – прыжком смена положения ног
- 2 – и. п.
- 3–4 – то же
- XI. И. п. – ст. руки на пояс, палка на полу
- 1 – прыжок вперед ч/з палку с закрытыми глазами
- 2 – то же назад
- 3–4 – то же

ОРУ со скакалкой

Упражнения со скакалкой успешно используются в занятиях с детьми и взрослыми. Они способствуют развитию таких важных качеств, как ловкость, выносливость и прыгучесть.

I. И. п. – ст. скакалка вчетверо вниз

1 – шаг правой вправо

2 – встать на носки, скакалка вверх

3 – ст. ноги врозь, скакалка вверх

4 – шагом правой влево и. п.

5–8 – то же в другую сторону

I. И. п. – ст. ноги врозь, скакалка вверх–сзади

1–3 – наклон назад, скакалкой коснуться пола

4 – и. п.

II. И. п. – стоя согнувшись, скакалка вчетверо вперед

1 – перешагнуть через скакалку правой

2 – то же левой

3–4 – то же назад

III. И. п. – ст. на левой, правая вперед на носок, зацепив скакалкой за стопу, руки вперед

1 – поднять согнутую правую

2 – отводя руки в стороны, выпрямить правую вперед

3 – согнуть правую, руки вперед

4 – и. п.

5–8 – то же другой ногой

IV. И. п. – ст. на левой, правую назад на носок, зацепив скакалкой, руки вперед

1–3 – наклон вперед, разводя руки в стороны, равновесие на правой

4 – и. п.

V. И. п. – сед, зацепив скакалку за ступни, руки вперед

1 – наклон вперед, разводя руки в стороны

2 – и. п.

3–4 – то же

VI. И. п. – лежа на спине, скакалка вчетверо вперед

1–2 – поднимая прямые ноги, перемах через скакалку

3–4 – и. п.

VII. И. п. – ст. руки в стороны, согнутые в локтях, держа скакалку за концы

1–2 – два прыжка на правой, левая вперед

3–4 – то же левой

ОРУ с мячом

Упражнения с мячом позволяют наиболее точно дифференцировать движения, способствуют улучшению координации движений, более полно овладевать основами двигательного действия.

I. И. п. – ст. ноги врозь, мяч внизу в левой руке

1 – передать мяч вокруг туловища спереди в правую руку

2 – передать мяч вокруг туловища сзади в левую руку

3–4 – то же

II. И. п. – упор сидя сзади, опираясь ногами о мяч

1 – наклон вперед, руки вперед

2 – и. п.

3 – упор лежа сзади

4 – и. п.

III. И. п. – сед руки на пояс, мяч за спиной на полу

1–2 – прогнуться, лечь на мяч

3–4 – и. п.

IV. И. п. – лежа на спине, руки в стороны, опираясь затылком о мяч

1–3 – прогнуть спину

4 – и. п.

V. И. п. – упор лежа, мяч под ногами

1 – перемах через мяч, согнув ноги в упор присев

2 – и. п.

3–4 – то же

VI. И. п. – упор углом, мяч под ногами

1–3 – скрестных движения ногами

4 – и. п.

VII. И. п. – лежа животом на спине, руки вперед – в стороны

1–2 – прогнуть спину

3–4 – и. п.

VIII. И. п. – лежа на спине, стопами зажать мяч

1–4 – ст. на лопатках

5–8 – и. п.

IX. И. п. – лежа на спине, руки вверх, мяч зажат стопами

1 – сед углом, руками взять мяч

2 – и. п., мяч в руках

3 – сед углом, мяч зажать стопами

4 – и. п.

X. И. п. – ст. ноги врозь, мяч между стопами, руки на пояс

1–3 – 3 прыжка на двух

4 – прыжок с поворотом на 180°

XI. И. п. – ст. на правой, левая на мяче, руки на пояс

1–6 – 6 прыжков на правой вокруг мяча

7–8 – смена положения ног

9–16 – то же на другой ноге

ОРУ со скамейкой

Помимо физиологической задачи, решается и такая задача, как приучение к тщательному продумыванию техники исполнения упражнений, к самостраховке в случае неудачного исполнения упражнения.

I. И. п. – сед верхом на скамейке в затылок друг другу

1–2 – поворот туловища налево, левую руку положить за голову сзади сидящему

3–4 – и. п.

5–8 – то же в другую сторону

II. И. п. – сед верхом на скамейке в затылок друг другу

1–2 – перемах правой через впереди сидящего

3–4 – то же правой назад

5–8 – то же другой ногой

III. И. п. – о. с. на скамейке продольно

1 – наклон вперед, руками касаясь пола

2 – и. п.

3–4 – то же

IV. И. п. – упор сидя сзади, ноги на скамейке

1–2 – упор лежа сзади

3–4 – и. п.

V. И. п. – о. с. лицом к скамейке на 1 шаг от нее

1 – выпад правой вперед на скамейку

2 – и. п.

3–4 – то же другой ногой

VI. И. п. – упор лежа, руки на скамейке

1 – согнуть руки, мах правой назад

2 – и. п.

3–4 – то же

VII. И. п. – упор лежа, руки на скамейке

1 – левую руку на пол

2 – правую руку на пол

3 – левую на скамейку

4 – правую руку на скамейку

VIII. И. п. – о. с. скамейка вверх

1 – наклон влево

2 – и. п.

3 – наклон вправо

4 – и. п.

5–8 – то же с отставлением ноги в сторону на носок

IX. И. п. – упор лежа сзади, руки на скамейке

1 – согнуть руки

2 – и. п.

3 – согнуть ноги

4 – и. п.

X. И. п. – о. с. на скамейке, поперек

1 – прыжок в ст. ноги врозь на полу

2 – и. п.

3–4 – то же

Акробатическая разминка

Эта разминка состоит из более простых и легких акробатических элементов. С помощью этих упражнений решается такая воспитательная задача, как развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости.

Примерный перечень элементов:

1) кувырок вперед;

2) кувырок назад;

3) длинный кувырок вперед;

4) длинный кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на

360°;

- 5) кувырок вперед в упор стоя ноги врозь;
- 6) кувырок назад в упор стоя согнувшись;
- 7) ходьба в стойке на руках;
- 8) поворот боком (правым, левым);
- 9) кувырок назад прогнувшись;
- 10) стойка на руках, кувырок вперед;
- 11) рондат.

Элементы варьируются в зависимости от контингента учащихся и их подготовленности.

По станциям

Класс делится на 3–4 группы. Станциями могут являться гимнастические снаряды. Каждая группа находится на своей станции. На каждой станции дается задание, которое должна выполнить группа, после чего по команде перейти шагом или бегом к следующей станции. Каждая группа должна пройти 3–4 круга.

Например (рис. 3.11):

1 станция: 3 кувырка вперед (ковёр)

2 станция: подтягивание в висе 3 раза (перекладина)

3 станция: прыжки на руках в упоре (параллельные брусья)

4 станция: из виса лежа подъем переворотом махом одной, толчком другой – 3 раза.

Задания на станциях могут меняться в зависимости от контингента учащихся и их подготовленности.

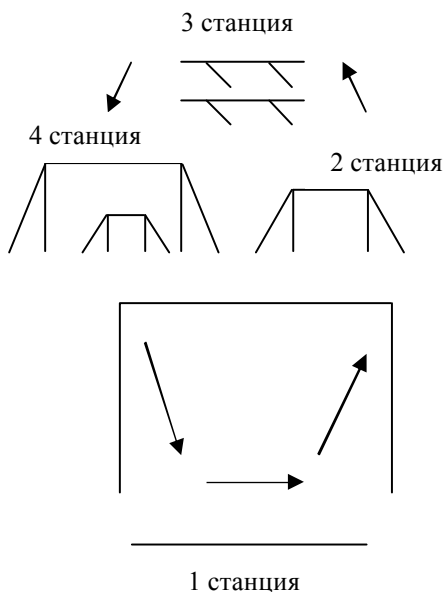


Рис. 3.11. Круговая разминка

Разминка подвижными играми

Этот способ разминки лучше всего использовать в младшем школьном возрасте, т. к. монотонность чаще всего является причиной негативного отношения детей к занятиям.

При игровом способе разминки могут использоваться различные множества игр.

Вот некоторые из них: «Перелет птиц»; «Волк и овцы»; «Вызов номеров»; «Команда быстроногих»; «Мяч соседу»; «Мяч капитану».

Игры типа эстафет: с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий; упрощенный баскетбол «Перестрелка».

«Перелет птиц»

Место, инвентарь: зал, гимнастические скамейка, гимнастические стенки, а также игрушка – «птичка».

Описание игры: дети бегут друг за другом и, помахивая руками, изображают летящих птиц. По сигналу воспитателя «Ветер, буря!» они поднимаются на гимнастическую стенку, приставленные к ней лестницы и доски. Те, кому не хватило места, становятся на скамейки. По сигналу «Хорошая погода!» дети снова бегают. При повторении сигнала «Ветер, буря!» – снова ищут себе места на гимнастических снарядах, но тот, кто по первому сигналу занимал место на гимнастической стенке, по второму сигналу должен найти себе новое место.

Игра продолжается несколько раз и заканчивается предложением пойти поискать птичку. Все ищут спрятанную игрушку – «птичку».

В этой игре дети упражняются в лазании по стенке и лестнице, в прыгивании, беге, в умении от одного движения быстро перейти к другому; одновременно у них развиваются ловкость, ориентировка в пространстве. Игра помогает организовать коллектив, укрепить чувство товарищества.

«Волки и овцы»

Место, инвентарь: зал, две рейки, шапочка волка.

Описание игры. В одной стороне зала находятся дети, изображающие овец. Посередине зала делают ров – устанавливаются две рейки на высоте 10–15 см на расстоянии 40–50 см друг от друга. Желательно ров сделать на ковре. Здесь гуляет волк.

Руководитель, выступающий в роли пастуха, говорит: «Овцы, в поле!». Овцы бегут, перепрыгивая через ров, в поле. Через несколько секунд по сигналу воспитателя «Овцы, домой!» они возвращаются домой бегом, еще раз перепрыгивая через ров. В это время волк, не выходя из рва, старается кого-нибудь поймать. Пойманного он направляет в конец рва.

После повторения игры роль волка передается другому ребенку.

В этой игре дети упражняются в прыжках в длину с разбега, одновременно развиваются ловкость, быстрота движений, воспитывается решительность, смелость.

«Вызов номеров»

Место, инвентарь: зал, 2–4 стойки или 2–4 табурета

Подготовка. Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Если позволяет место и играют только две команды, можно построить всех в одну шеренгу. Между командами в шеренге желательное расстояние 2 м. Играющие в командах рассчитываются по порядку номеров, и каждый запоминает свой номер. Перед играющими проводится стартовая черта, а в одном-двух метрах от нее – линия финиша. Впереди каждой колонны на расстоянии 10–20 м от линии финиша ставится по стойке.

Описание игры. Ведущий вызывает любые номера. Игроки указанных номеров выбегают вперед, оббегают стойку и возвращаются обратно. Тот, кто первым пересечет линию финиша, выигрывает очко для своей команды. Затем ведущий по своему усмотрению вызывает другие номера и т. д. Некоторых участников он может вызвать два раза. Пробежав, игроки становятся на свои места в команде.

Игра длится 5–10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила

1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко никому не присуждается.

2. Если игрок не добежит до конечного пункта, то очко зарабатывает его противник.

3. Если игроки стоят в шеренге, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения

они будут выбегать по вызову проводящего (начиная с 5 класса). Игрок, нарушивший правила, выходит из игры.

«Команда быстроногих» (Кто первый?)

Место, инвентарь: зал, стойки (для прыжков), или табуреты, или булавы (по количеству команд).

Подготовка. 2–4 равные команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед колоннами проводится черта и на расстоянии 2 м от нее чертится линия старта. В 10–20 м от линии старта напротив каждой колонны ставят по гимнастической стойке (табурету, булавке). Первые игроки в колоннах становятся на линию старта.

Описание игры. По команде ведущего «Приготовиться, внимание, марш!» первые игроки бегут к стойкам, оббегают их справа и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, перебежавший первым линию старта, приносит своей команде очко. Перебежавшие становятся в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Они также по сигналу бегут до предмета, установленного против их колонны, оббегают его и возвращаются обратно. Так, по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки, набранные командой. Побеждает команда, получившая большее количество очков.

В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

Правила

1. Нельзя выбегать и переступить линию старта до сигнала ведущего.

2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. При беге с палочкой обязательно ударять ею три раза о предмет, громко считая.

3. Вернувшись, надо встать в конец колонны.

«Мяч соседу»

Место, инвентарь: зал, два волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук.

У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу ведущего оба играющих начинают передавать мяч друг другу – вправо или влево по кругу – в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется два мяча. Затем мячи передаются другими игроками, стоящим на противоположных сторонах круга, и игра начинается сначала. Игра длится 4–5 мин.

Правила

1. Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская.

2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу.

Разминка упражнениями ритмической гимнастики

Ритмические танцы в основе своей просты и могут применяться при решении задач подготовительной и основной частей урока. Их используют на праздниках, в летних оздоровительных лагерях, в показательных выступлениях.

Автостоп

И. п. – стойка ноги врозь на ширине стопы.

I. 1–2 – два пружинящих сгибания правой с двумя рывками согнутых рук: левая вверх, правая вниз, кисти в кулак, большой палец вверх;

3–4 – повторить счет 1–2 с другой ноги, меняя положение рук;

5–8 – повторить счет 1–4

II. 1 – правую согнуть, стопа на полу, руки к правому плечу, ладони вместе «лодочкой»;

2 – повторить счет 1 с другой ноги, меняя положение рук к другому плечу;

3 – левую разогнуть, правую согнуть, руки «лодочкой» к правому колену;

4 – повторить счет 3 с другой ноги, меняя положение рук, к другому колену;

5 – левую разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед собой, левая сверху;

6 – повторить счет 5, меняя положение ног и рук;

- 7 – меняя положение ног, хлопок за спиной;
8 – прыжком поворот кругом «направо», «налево» в и. п. с хлопком перед собой.

Слоненок

И. п. – о. с.

- I. 1 – полуприсед;
2 – встать, правую в сторону на пятку, руки полусогнутые в стороны ладонями вперед;
3–4 – повторить счет 1–2 с другой ноги;
5–8 – повторить счет 1–4.
- II. 1 – полуприсед, руки согнуть вперед, ладонями вперед;
2 – встать на левую ногу, правую назад на носок с небольшим наклоном вперед, руки вверх, ладонями вперед;
3–4 – повторить счет 1–2 с другой ноги;
5–8 – повторить счет 1–4.
- III. 1 – шаг левой в сторону, правая на носок, руки полусогнутые в стороны;
2 – с поворотом налево полуприсед на левой, правую согнуть вперед, стопа у колена; левую руку согнуть вперед «хобот», правую руку согнуть назад «хвостик»;
3 – с поворотом направо шаг правой в сторону, левая на носок, руки полусогнутые в стороны;
4 – повторить счет 2 с другой ноги, в другую сторону;
5–8 – повторить счет 1–4.
- IV. 1 – с поворотом налево шаг левой в сторону, руки полусогнутые в стороны;
2 – подскок на левой, сгибая и разгибая правую влево «кик»;
3–4 – с шагом правой в сторону повторить счет 1–2 с другой ноги;
5 – прыжок влево;
6 – прыжок вправо;
7–8 – два хлопка над головой.

Учебные комбинации Юноши

Вольные упражнения

I диагональ:

1. Равновесие «Ласточка»
2. Два переворота боком (правым, левым)
3. Кувырок назад через стойку на руках

I – прямая:

1. Длинный кувырок вперед, подъем с разгибом головы
2. Хореографический прыжок «Перекидной»

II диагональ:

1. Кувырок вперед согнувшись со стойки на руках
2. Рондат

Конь – махи

1. Круг правой вправо
2. Круг левой влево
3. Перемах левой
4. Соскок перемахом правой

Кольца

1. Подъем силой в упор
2. Упор углом
3. Опускание вперед в вис прогнувшись
4. Вис согнувшись
5. 3 – 4 маха, соскок прогнувшись, махом назад

Опорный прыжок

1. С замахом ноги врозь, через коня в длину
2. С замахом согнув ноги, через коня в длину

Брусья

1. Из упора на руках подъем махом назад
2. Упор углом
3. Силой согнувшись стойка на плечах, опускание в упор
4. Соскок махом вперед с поворотом на 180° к жерди

Перекладина

1. Подъем разгибом
2. Оборот назад в упоре
3. Мах дугой
4. Соскок махом назад

Девушки

Опорный прыжок

1. С замахом ноги врозь, через коня в ширину
2. С замахом согнув ноги, через коня в ширину

Брусья разной высоты

1. Вскок в упор, перемах правой (левой), вис лежачи, вис присев на правой (левой)
2. Подъем переворотом в упор на в/ж
3. Спад в вис лежачи на н/ж, сед на бедре
4. Соскок с поворотом на 360°

Бревно

I-я дорожка:

1. Вскок в упор ноги врозь перемахом правой (левой)
2. Махом назад упор присев, встать
3. Равновесие «Ласточка»
4. Четыре шага в приседе, руки в стороны
5. Два прыжка из приседа, руки вверх
6. Поворот в приседе на 180°, руки в стороны

II-я дорожка:

1. Упор сидя ноги врозь
2. Стойка на лопатках (зафиксировать 3 сек.)
3. Упор сидя ноги врозь, махом назад упор присев, встать
4. Мах правой вперед, мах левой вперед, руки в стороны
5. Прыжок шагом
6. Поворот на 180° на правой (левой), левая (правая) согнута вперед

III-я дорожка:

1. Два шага полки, руки на пояс
2. Четыре прыжка со сменой ног
3. Соскок толчком одной, махом другой с поворотом на 360°, руки вверх

Вольные упражнения

I – диагональ:

1. Равновесие «Ласточка»
2. Два переворота боком
3. Кувырок вперед со стойки на руках

II – прямая:

1. Два вальсовых шага с волной руками

2. Два вальсовых шага с поворотом, с волной руками
3. Кувырок назад согнувшись

III – диагональ:

1. Хореографические прыжки: два открытых, толчком двумя в кольцо
2. Вальсовый шаг вправо, вальсовый шаг влево с волной руками
3. Рондат
4. Встать на правую, левая сзади на носок, руки вверх – в стороны.

Вольные упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

Методика обучения и техника выполнения гимнастических элементов

Вольные упражнения представляют собой комбинацию гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности. Они могут предназначаться для того или иного контингента занимающихся, выполняться с музыкальным сопровождением или без него.

Спортивные вольные упражнения являются одним из видов как мужского, так и женского гимнастического многоборья. Выполняются они индивидуально на специальном гимнастическом ковре размером 12х12 м. В младших разрядах разрешается выполнять упражнения вдвоем или втроем, но качество исполнения оценивается индивидуально. У мужчин в младших разрядах вольные упражнения могут выполняться на акробатической дорожке. Для женских вольных упражнений музыкальное сопровождение является обязательным.

Вольные упражнения в целом содействуют развитию всех двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, подвижности в суставах, выносливости, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и сенсорных систем. Последнее выражается в том, что занимающиеся усваивают такие характеристики движений, как амплитуда, темп, ритм, положение тела и его частей в пространстве, величина и направление прилагаемых мышечных и волевых уси-

лий. Вольные упражнения обычно располагают для этого более широкими и разнообразными возможностями, чем упражнения на снарядах.

Совершенствование навыков выполнения вольных упражнений содействует формированию правильной осанки, пополняет волевой, эмоциональный и главным образом двигательный опыт гимнастов. Не только женщины, но и мужчины благодаря занятиям этими упражнениями развивают пластичность и выразительность движений всех звеньев тела.

Вольные упражнения включают в себя элементы различных видов упражнений – общеразвивающих, художественной гимнастики, акробатики, хореографии и др. – и составляются с учетом требований композиции.

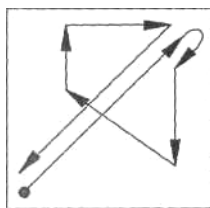
Под композицией вольных упражнений понимают последовательность выполнения гимнастических элементов и соединений, их расположение относительно ковра и взаимосвязь частей упражнения. Последнее означает стройность, осмысленность сочетаний и последовательность элементов и движений. Композиция должна быть гармоничной, динамичной, включать элементы разнообразного характера, задавать направление движения исполнителя. Наличие слишком простых, примитивных элементов или соединений нарушает гармоничность композиции.

Индивидуальные вольные упражнения могут быть столь же оригинальны и неповторимы, как и свойства личности каждого отдельного исполнителя. Включение простого, но редко исполняемого элемента создает порой лучшее впечатление, чем последовательное выполнение трудных, но не очень оригинальных элементов. В любом случае композиция упражнения должна подчеркивать достоинства исполнителя. Мужским вольным упражнениям присущи использование движений прямыми руками и ногами, строгость движений, большой удельный вес силовых и статических элементов. Композиции женских вольных упражнений свойственна плавность движений, подчеркивание грациозности, пластичности, элегантности, танцевальное исполнительство. В детских упражнениях отражаются задор, игривость и подвижность юных спортсменов. В основе их упражнений может лежать какая-либо сценка или картинка.

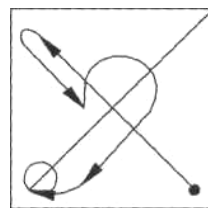
Композиция спортивных вольных упражнений может быть обязательной или произвольной. Последняя составляется из необходимого числа элементов и соединений определенной сложности с учетом требований правил соревнований. Композиция обязательных упражнений либо является строго заданной, либо составляется из элементов заданного типа.

При создании композиции элементы, указанные в требованиях, чередуются с простыми элементами и движениями для создания целостного, логически завершенного упражнения.

Гармоничность спортивных вольных упражнений предполагает равномерность распределения трудных элементов внутри упражнения. Упражнение должно заканчиваться акробатическим соединением указанной или большей трудности. У женщин после конечного соединения следуют несколько движений, завершающихся принятием конечной позы.



а



б

Рис. 3.12. Передвижения на вольных упражнениях:
а) гимнастов; б) гимнасток

Для вольных упражнений спортсменов высоких разрядов характерны разнообразие направлений передвижений, поворотов, использование большей части ковра, значительные перемещения. При этом в композициях вольных упражнений мужчин передвижение исполнителя происходит, как правило, по сторонам и диагоналям ковра (рис. 3.12.а), гимнастки же передвигаются не только по прямым линиям (рис. 3.12.б). В основной части урока разучиваются более сложные элементы: равновесие, стойки, перевороты, сальто, прыжки, повороты, перемахи и т. п. Разучивание проводится индивидуальным или проходным методом. Если в подготовительной части урока учащиеся выполняют упражнения главным образом на полу или на ковре,

то в основной части используются также маты, акробатическая дорожка, мостик, лонжи (страховочные пояса), поролоновая яма и другие снаряды и приспособления.

Совершенствование техники исполнения отдельных элементов вольных упражнений и их соединений осуществляется также путем выполнения несложных учебных комбинаций, составленных из разученных частей упражнения. Педагог может составлять эти комбинации сам на 8, 16, 24 счета, а более подготовленным ученикам – предложить составить такие комбинации самостоятельно.

Вольные упражнения, составленные для исполнения под музыкальное сопровождение, разучиваются по «восьмеркам». При добавлении вновь разученной «восьмерки» к ранее освоенной части упражнения темп исполнения вначале задается более медленный, а затем постепенно ускоряется. Если упражнение не сопровождается музыкой (для старших разрядов мужчин), то оно разучивается в произвольном разделении на части. В конечном итоге все части, или «восьмерки», упражнения соединяются в единое целое и выполняются слитно.

На этапе совершенствования вольные упражнения выполняются целиком, при этом более трудные фрагменты продолжают совершенствоваться отдельно. При выполнении упражнения в целом иногда делаются остановки для уточнения отдельных положений тела или его звеньев. Для развития двигательной памяти выносливости разученные вольные упражнения выполняются по 2 и даже по 3 раза подряд без остановки. Применение указанного метода в вольных упражнениях более эффективно, чем в других видах гимнастического многоборья, особенно в плане развития выносливости.

Переворот вперед с опорой головой и руками

Техника выполнения из полуприседа или основной стойки. Толкаясь ногами, опереться руками и головой (верхней частью лба) подальше от ног, после чего перейти в стойку на голове согнувшись, а затем, не задерживаясь, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах (ноги прямые), сделать быстрый толчок руками, завершая движение пальцами. В безопорном положении руки держать вверх, голову назад, максимально прогнуться.

Приземляться на носки напряженных ног с переходом на всю стопу (рис. 3.13).

Методика обучения.

- этот элемент целесообразно выполнять с горки матов, постепенно уменьшая ее высоту;
- затем с небольшого возвышения, через веревку или руку товарища.

Страховка и помощь оказываются с одной или двух сторон – одной рукой под плечо, а другой под поясницу.

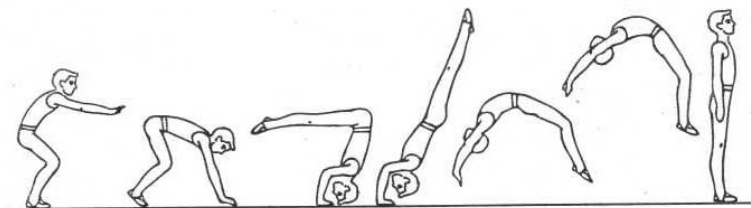


Рис. 3.13. Переворот вперед с опорой головой и руками

Курбет

Техника выполняется из стойки на руках. Нужно оттянуться в плечах назад с выраженным прогибанием тела (растягиваются мышцы передней поверхности тела); затем, быстро напрягая их, округляя спину и сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от опоры. Постановка ног на опору ближе или дальше к рукам зависит от последующего элемента (рис. 3.14).

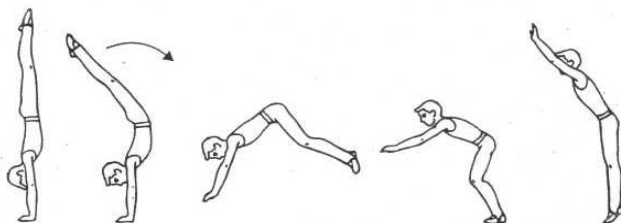


Рис. 3.14. Курбет

Методика обучения

– Выполнение курбета из стойки на руках на краю возвышения (подкидной трамплин, мостик или один-два мата) с мощным толчком руками;

- выполнение курбета на дорожке с помощью партнера;
- выполнение элемента самостоятельно.

Страховка и помощь

Стоя сбоку и в момент отведения плеч и прогибания одной рукой под плечо, а другой под грудь помогать выполнить отталкивание, обеспечивая правильную осанку тела (округленное положение спины) во время сгибания в тазобедренных суставах.

Рондат

Техника выполняется махом одной и толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками, с поворотом на 380° и фазой полета после опоры руками. Упражнение делается в строго вертикальной плоскости. Рондат выполняется с места и с разбега. После подскока начинается наклон туловища вперед. Толчковая нога ставится по линии разбега, после чего следует энергичное движение маховой ногой. При этом плечи не поворачиваются. Поворот начинается только перед самой постановкой правой руки за счет стремления поставить ее возможно дальше вперед, без фазы полета. Приземляться нужно точно на средней линии разбега, спиной к направлению движения, с выпрямленным телом (рис. 3.15).

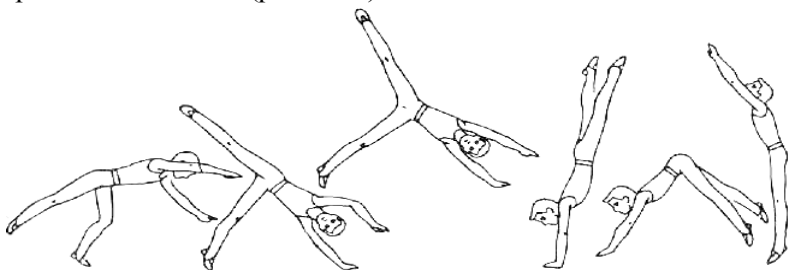


Рис. 3.15. Рондат

Методика обучения

- Обучить курбету;
- перевороту боком с поворотом в одноименную сторону (против движения);

- то же, но соединяя при приземлении ноги и выпрямляя тело;
- то же, но с прыжком вверх;
- затем обучают постановке ног и рук по прямой линии;
- выполнению рондата в целом с места;
- с темпового подскока, с одного-трех шагов и легкого разбега.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, в случае надобности поддерживая под спину.

Конь-махи

Упражнения на коне (высота 105 см от поверхности мата) – махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки – считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело и могут выполняться продольно и поперек. 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.

Однонаправленные перемахи

Выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Так, 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. После прохождения вертикали движение подхватывается и делает-

ся мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше. При движении в обратном направлении усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня. Тяжесть 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 (рис. 3.16).

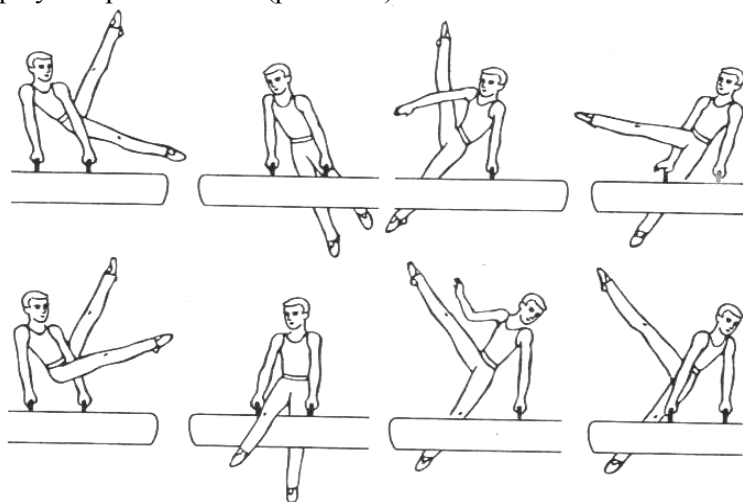


Рис. 3.16. Однонаправленные перемахи

Разнонаправленные перемахи

Выполняются из тех же исходных положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор ноги 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 правая рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах. Затем рука снова ставится на ручку, и гимнаст осуществляет упор ноги врозь левой (рис. 3.17).

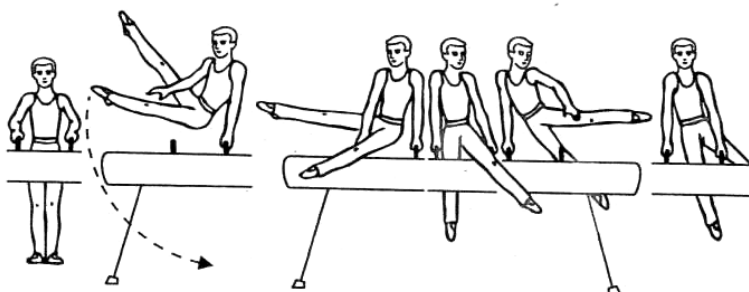


Рис. 3.17. Разнонаправленные перемахи

Методика обучения перемахам

- 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 ноги 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;
 - передвижение 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;
 - соскоки на брусках боком и углом без поворотов и с поворотами;
 - разнонаправленные перемахи в упор с помощью и самостоятельно.

Однонаправленные круги одной ногой представляют соединение двух перемахов: однонаправленного вперед или назад и разнонаправленного из упора ноги врозь. От того, насколько правильно освоены эти перемахи, зависит успешность выполне-

ния данного элемента. Он выполняется из тех же исходных положений, что и перемахи (рис. 3.18).

Разнонаправленные круги. Одной ногой выполняются из упора стоя (с прыжка), из упора сзади и из упора ноги врозь. Они представляют собой два последовательных перемаха, один из которых разнонаправленный, а другой – однонаправленный.

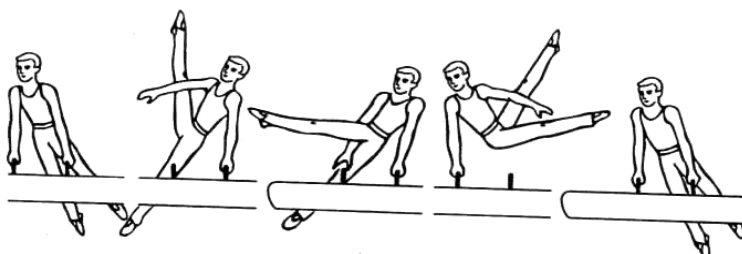


Рис. 3.18. Однонаправленные круги

Соскок однонаправленным перемахом одной вперед с поворотом налево (направо)

Техника выполнения из упора ноги врозь правой (левой). Активным махом левой ноги влево и вперед оттолкнуться левой рукой и перенести вес тела на правую руку, повернуться направо с одновременным прогибанием тела и приземлиться между линиями ручек.

Методика обучения

- Стоя спереди, удерживать гимнаста за левую ногу в момент ее активного взмаха;
- из стойки боком опорой о ручку коня или гимнастическую стенку прыжок прогнувшись;
- выполнение соскока в обе стороны из упора ноги врозь после нескольких взмахов;
- после перемаха без поворота (в стойку спиной к коню) и с поворотом.

Страховка и помощь оказываются стоя сзади под плечо опорной руки и под бедро маховой ноги.

Соскок разнонаправленным перемахом с поворотом внутрь из упора ноги врозь правой (левой).

Выполняется активным махом левой ноги с одновременным толчком левой рукой и передачей тяжести тела на правую руку,

перемахом правой ноги влево назад с поворотом направо и присоединением ее к ведущей ноге. В момент поворота левая рука ставится на правую ручку, а правая быстро отводится в сторону для удержания тела в вертикальном положении при приземлении между линиями ручек.

Методика обучения

– Из упора ноги врозь взмахи с высоким подниманием ведущей ноги;

– разноименный перемах в упор и в соскок с поддержкой;

– выполнение элемента самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сзади подхватыванием ведущей ноги в верхнем положении.

Кольца

Упражнения на кольцах (высота 255 см от поверхности матов) относятся к одному из наиболее сложных видов гимнастического многоборья. Основными из них являются подъемы, выкруты, обороты, статические положения и силовые элементы, соскоки. Из сочетания этих упражнений состоят комбинации, выполняемые гимнастами на соревнованиях. Непременным условием современных комбинаций является сочетание разнообразных силовых перемещений, сложных статических поз, резких переходов маховых упражнений в статические. Диапазон их трудности очень большой. Поэтому для овладения такими упражнениями необходимо сочетание хорошо развитой мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Перечисленные способности развиваются в процессе овладения упражнениями на кольцах.

Конструктивные особенности этого снаряда представляют собой подвижную опору свободно перемещающихся, в зависимости от движения гимнаста, колец, причем всегда в противоположном направлении. Это создает специфические трудности при выполнении упражнений и требует формирования прочных, устойчивых к помехам умений и навыков, присущих упражнениям на данном снаряде.

При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся не по дугам окружностей, как на перекладине, а описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам. Общий

центр тяжести тела гимнаста перемещается в вертикальной плоскости, проходящей через точки подвеса колец. При выполнении движений большим махом в момент прохождения телом нижней вертикали создаются центробежные силы, в результате чего резко возрастает нагрузка на кисти рук гимнастов, особенно при выполнении хлестовых (бросковых) движений.

Неправильное выполнение упражнений на этом снаряде приводит к нежелательному раскачиванию колец. Чтобы приостановить его, надо сделать движения ногами и туловищем в сторону, противоположную направлению раскачивания. Целесообразно специально обучать занимающихся умению предупреждать и останавливать раскачивание колец.

На начальном этапе обучения упражнениям на кольцах занимающиеся сначала овладевают основными положениями (позами), которыми в дальнейшем могут начинаться или заканчиваться более сложные упражнения, висом, правильным размахиванием, техникой исполнения основных статических поз из размахивания, переходом из одних статических положений в другие. Многие упражнения разучиваются на низких кольцах, а сложные упражнения – с применением лонжи различных конструкций и специальных тренажеров.

Вис согнувшись является основным исходным или конечным положением при выполнении многих простых элементов, связок и комбинаций. На начальном этапе обучения он выполняется как самостоятельное упражнение из размахивания в вися, толчком двух ног, махом одной и толчком другой, силой. 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. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку поддержкой обучаемого за руку или под шею и поясницу.

Вис прогнувшись также может быть исходным или конечным положением при выполнении многих элементов, связок и комбинаций. Он выполняется из вися согнувшись, из размахивания в вися и силой. В вися прогнувшись тело должно быть слегка прогнутым или прямым, головой вниз, руки прямые, кольца прижаты к туловищу, таз в плоскости колец, пятки и го-

лова на одной линии. Страховка и помощь оказываются сбоку за руку или под живот и поясницу.

Упор углом характерен удержанием ног в положении прямого угла по отношению к туловищу. Выполняется за счет подвздошно-поясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра, подвижности в тазобедренных суставах. При выполнении этого упора руки должны быть выпрямлены, кисти слегка развернуты наружу, спина прямая, голова слегка приподнята. Подвижная опора усложняет выполнение элемента. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, в случае необходимости возможна поддержка под ноги и спину.

Размахивание в висячем положении выполняется последовательными махами туловищем и ногами. При махе вперед кольца активно подаются назад, а при махе назад – вперед. На этой технической основе выполняются более сложные маховые упражнения. При размахивании ОЦМ тело всегда располагается на вертикали, проходящей через точки крепления колец. На махе вперед в момент прохождения телом вертикали делается энергичное бросковое движение ногами и туловищем вперед-вверх, ОЦМ поднимается на возможно большую высоту, в конечной точке маха вперед кольца предельно отводятся назад за голову. Из этого положения мах назад начинается спиной и тазом при некотором отставании ног. При прохождении вертикали ноги догоняют туловище и энергичным бросковым движением отводятся назад, обгоняя туловище, ОЦМ тела гимнаста достигает наивысшей точки, прямые руки вытянуты вперед, осуществляя активный нажим на кольца. Затем начинается мах вперед. Активными движениями руками назад и вперед обеспечивается постоянное натяжение колец, необходимое для эффективного размахивания. При обучении размахиванию вначале изучают правильный вис, потом оказывают помощь в выполнении махов, постепенно увеличивая их амплитуду, затем предоставляют возможность выполнить размахивание самостоятельно.

Подъем силой

Техника выполнения. Подъем силой выполняется из висячего глубокого хвата на прямых руках, кисти развернуты вперед наружу. Подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти рук при этом держать

поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок (рис. 3.19).

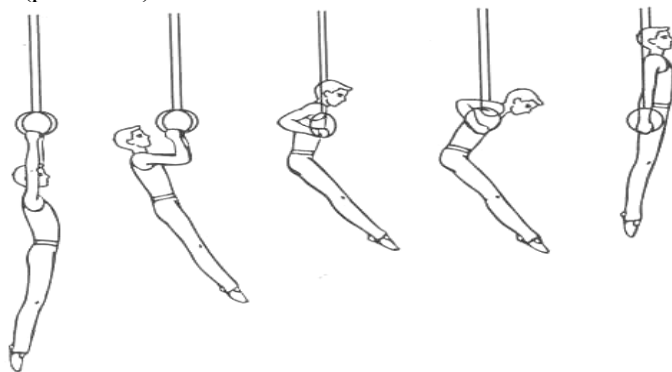


Рис. 3.19. Подъем силой

Методика обучения

- вис и подтягивание в вися простым и глубоким хватом;
- подъем силой из вися стоя глубоким хватом, толчком двух ног;
- подъем силой из вися лежа глубоким хватом, опираясь ногами о пол или другую опору (козел, табурет и др.);
- подъем силой с помощью за бедро и голень.

Страховка и помощь оказываются за бедро и голень.

Соскок махом назад из вися согнувшись

Техника выполнения. Соскок махом назад из вися согнувшись выполняется за счет активного разгибания в тазобедренных суставах, движения ногами по дуге (вверх, вперед, вниз, назад) и нажатия прямыми руками на кольца в конце маха назад. Плечи поднимаются до уровня колец, тело прогнуто. При выполнении соскока делается бросковое движение (хлест), как при подъеме махом назад.

Методика обучения

- Правильное размахивание в вися с акцентированным махом назад и нажимом прямыми руками на кольца;

– мах дугой из виса согнувшись с акцентированным махом назад и нажимом прямыми руками на кольца и возвращение в исходное положение;

– соскок махом назад из размахивания в висе и из виса согнувшись с помощью.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под живот, а другой под поясницу от начала выполнения до приземления.

Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись

Техника выполнения. Опускание вперед из виса согнувшись выполняется за счет медленного сгибания рук и опускания плеч вперед и вниз, не поднимая таза вверх, поворота колец наружу, разгибания рук и медленного опускания в вис согнувшись. Во время опускания кольца прижимаются к тазу. Упражнение выполняется в медленном темпе без рывков (рис. 3.20).

Методика обучения

– Изучается оно на низких кольцах с помощью и самостоятельно;

– Страховка и помощь оказываются стоя сбоку за ноги, под грудь и спину.

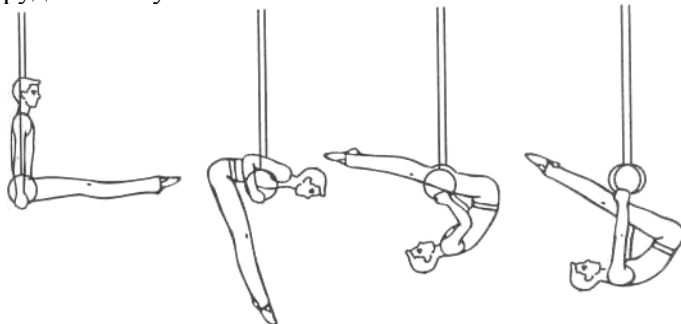


Рис. 3.20. Из упора углом опускание в вис согнувшись

Опорный прыжок

Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются

с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.

Опорные прыжки выполняются через различные гимнастические снаряды, в основном через козла и коня, установленные в ширину и в длину. Кроме того, их можно выполнять и через «нестандартное» гимнастическое оборудование, например, через стопку матов, гимнастическое бревно, гимнастический стол, гимнастическую скамейку, коня с ручками и через комбинированные снаряды. Прыжки через комбинированные снаряды представляют собой усложнения обычных прыжков, выполняемых через гимнастические снаряды, установленные в различных сочетаниях. Эти необычные сочетания снарядов требуют от занимающихся находчивости, ориентировки, умений применять имеющиеся у них навыки в непривычных условиях. Применение такого рода снарядов и прыжков вносит большое разнообразие в урок. Высота снарядов может меняться.

Опорные прыжки делятся на три группы:

1. Прямые прыжки, для которых характерно перемещение тела над опорной площадью снаряда без переворачивания через голову. К этой группе относятся прыжки ноги врозь, согнувшись и др.

2. Прыжки переворотом, при выполнении которых гимнаст проходит над снарядом через стойку на руках, переворачиваясь через голову в согнутом, прогнутом положении или группировке. Сюда входят прыжки переворотом вперед, переворотом вперед сгибаясь-разгибаясь, переворотом с последующим сальто вперед и др. Все прыжки могут выполняться толчком о ближнюю или дальнюю часть снаряда без поворота и с поворотами на 180° и более.

3. Боковые прыжки, при выполнении которых ОЦМ тела гимнаста проходит в стороне от площадки опоры. К ним относятся прыжки боком, углом, прогнувшись. Они выполняются через козла, коня в ширину, через коня с ручками, через комбинированные снаряды.

Для облегчения изучения основ техники прыжков каждый из них условно делится на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление.

Прыжок ноги врозь через коня в длину

Техника выполняется с замахом и без него. Руки при постановке на снаряд вытянуты вперед и образуют с туловищем тупой угол. С началом толчка руками происходит незначительное сгибание тела в тазобедренных суставах и разведение ног, а после толчка руками идет энергичное разгибание до прогнутого положения тела и приземления (рис. 3.21).

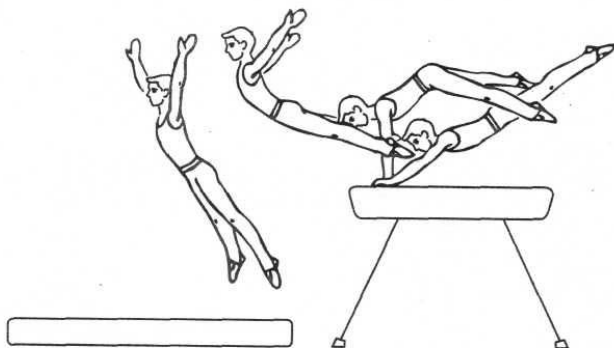


Рис. 3.21. Прыжок ноги врозь через коня в длину

Методика обучения

- Прыжок ноги врозь с высоты;
- то же, но сгибаясь-разгибаясь;
- прыжок ноги врозь через козла в длину;
- то же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом;
- прыжок ноги врозь через два козла, установленных один возле другого в длину;
- прыжок ноги врозь через коня, установленного под углом по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину;
- прыжок ноги врозь с приземлением на горку матов, уложенную вплотную к коню на одной с ним высоте.

Страховка и помощь осуществляются сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за плечо, двигаясь с ним вперед до приземления.

Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть

Техника выполнения. При наскоке на снаряд гимнаст держит ноги прямыми. Преждевременное их сгибание в коленных суставах несколько облегчает выполнение прыжка, но ухудшает зрительное впечатление. Сгибание ног в коленных суставах начинается с постановки рук на снаряд. Гимнаст подтягивает согнутые ноги к груди, как бы группируется. Закончив толчок руками, он начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вперед-вверх, а также опуская и выпрямляя ноги. Отведение плеч назад – грубая ошибка, которая приводит к «перекруту», в результате чего возможно неточное приземление и даже падение на спину.

Методика обучения

- опираясь руками о гимнастическую стенку (прямые руки на уровне плеч), прыжки на месте, сгибая ноги;
- из упора лежа, толкаясь ногами, упор присев;
- с 2–3 шагов разбега прыжок на горку матов в упор на руки и, отталкиваясь руками, полуприсед руки в стороны;
- прыжок согнув ноги с последующим выпрямлением с высоты 50-100 см;
- с разбега вскок в упор присев на козла и в темпе соскок согнув ноги;
- прыжок согнув ноги через козла, отодвигая мостик, увеличивая высоту препятствия, выполнять прыжок через веревку, протянутую между мостиком и снарядом;
- прыжок согнув ноги через двух козлов, поставленных вплотную;
- прыжок согнув ноги через коня в длину, поставленного под углом, с постепенным выравниванием снаряда;
- прыжок согнув ноги через коня в длину с положенным на него гимнастическим матом.

Страховка и помощь оказываются сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за руку выше локтя или под спину, сопровождая его до приземления.

Прыжок ноги врозь через коня в ширину

Техника выполнения. Этот прыжок характерен для женского гимнастического многоборья. Угол вылета после толчка но-

гами 70–75°. К моменту постановки рук слегка прогнутое тело гимнастки находится под углом 30–38° к оси снаряда. Одновременно с толчком руками гимнастка разводит ноги и сгибается в тазобедренных суставах. Сгибание заканчивается как только ноги пройдут над телом коня. Стопорящий толчок руками позволяет высоко взлететь над снарядом и пройти над ним в положении, близком к вертикальному. Положение ноги врозь фиксировать до момента приземления.

Методика обучения

- Прыжок ноги врозь с высоты;
- то же сгибаясь-разгибаясь;
- прыжок ноги врозь через козла в ширину;
- прыжок ноги врозь с приземлением на горку матов, уложенных вплотную к коню на одной с ним высоте.

Страховка и помощь оказываются стоя спереди сбоку у места приземления под грудь и за руку выше локтя.

Прыжок согнув ноги через коня в ширину

Техника выполнения. После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление (рис. 3.22).

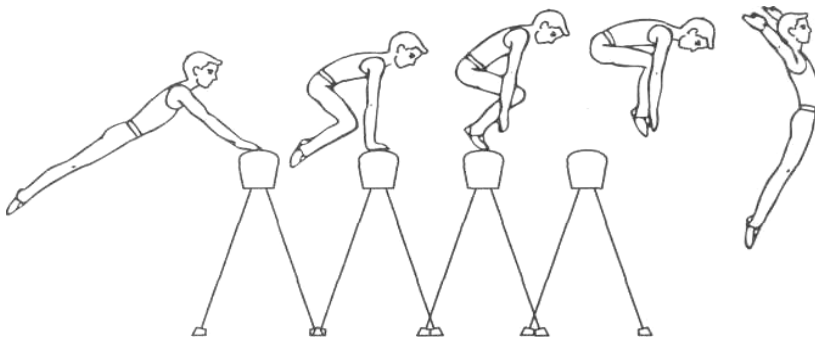


Рис. 3.22. Прыжок согнув ноги через коня в ширину

Методика обучения

- Прыжки на месте вверх, сгибая ноги вперед в коленных и тазобедренных суставах;

– из упора лежа толчком ног – в упор присев и энергичным толчком руками встать;

– прыжок согнув ноги, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до козла, с поворотами (90–180° и 360°), на дальность приземления.

Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку от места приземления, гимнаста поддерживать двумя руками за плечо.

Брусья

На брусьях (высота 175 см от поверхности матов) выполняются упражнения, характерные для многих видов гимнастического многоборья. К ним относятся статические, силовые, динамические и маховые упражнения. Они выполняются в упорах и висах, поперек и продольно по отношению к снаряду, на одной и двух жердях, с попеременным и одновременным перехватами рук, на середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Для успешного овладения упражнениями на этом снаряде необходимы хорошо развитая сила мышц рук, плечевого пояса, живота и спины, высокая подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, ориентировка в пространстве и чувство равновесия, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, правильная осанка в висах и упорах. Эти способности развиваются до и в процессе овладения сложными упражнениями.

Для выполнения упражнений на брусьях применяют различные хваты за снаряд: в виси – хват снаружи, когда тыльные поверхности кистей вместе с большим пальцем находятся в положении наружу от жердей; изнутри – когда тыльные поверхности кистей и большие пальцы обращены друг к другу, внутрь брусьев; в упоре – обычный хват, обратный хват (тыльная поверхность одной из кистей обращена внутрь брусьев).

Из упражнений на брусьях в школьную программу по физической культуре включены простейшие статические и динамические упражнения. К статическим упражнениям относятся смешанные и простые висы и упоры.

Смешанные висы выполняются главным образом на одной жерди продольно, как на перекладине. Возможен вис на двух

жердях поперек с опорой ногами завесом изнутри и снаружи жердей.

Простые висы включают вис, вис на согнутых руках, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные упоры: сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лежа и упор лежа сзади нога на жердях, упор стоя на одном и двух коленях, упор лежа продольно на одной и двух ногах, упор лежа и упор лежа сзади на предплечьях ноги на жердях, упор стоя согнувшись.

К простым упорам относятся: упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор углом, горизонтальный упор на локте, упор согнувшись, стойка на предплечьях, стойка на руках, горизонтальный упор на руках.

Стойка на плечах может выполняться из положений седа ноги врозь, из упора углом и махом.

Техника выполнения. Для выполнения стойки из седа ноги врозь надо сначала перехватить руками поближе к бедрам, подать плечи вперед, силой оторвать бедра от жердей, затем, когда туловище примет вертикальное положение, развести локти в стороны, опустить плечи на жерди впереди кистей на расстояние, удобное для сохранения равновесия, разогнуться в тазобедренных суставах, соединить ноги и перейти в стойку на плечах прямым или слегка прогнутым телом и зафиксировать ее.

Стойка на плечах из упора углом выполняется в основном так же, как и из седа ноги врозь, только в этом случае требуется значительно большее напряжение мышц рук, плечевого пояса и спины. Упражнение начинается с поднимания таза и спины вверх и подачи плеч вперед относительно кистей рук. По мере приближения спины к вертикальному положению сгибаются руки, локти разводятся, плечи ставятся на жерди. Завершается выполнение стойки так же, как и из седа ноги врозь.

Стойка на плечах махом выполняется на махе назад. По мере приближения ног к верхней вертикали руки плавно сгибаются, локти разводятся в стороны, плечи ставятся на жерди и фиксируется стойка на плечах (рис. 3.23).

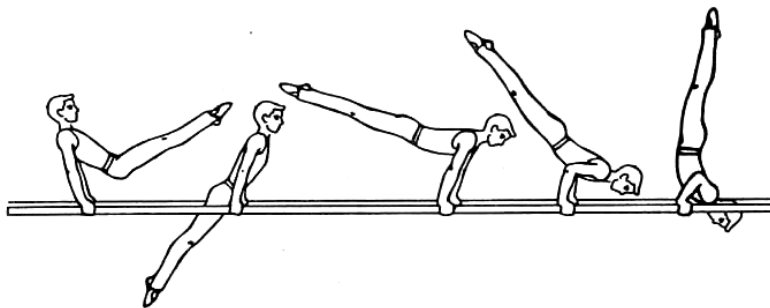


Рис. 3.23. Стойка на плечах

Методика обучения

Изучение этих разновидностей стойки на плечах начинается на стоянках или низких брусьях. Для этого из упора стоя согнувшись на коне или козле, установленном под жердями, поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах. Стойку на плечах махом изучают после овладения ею из седа ноги врозь и из упора углом, вначале на низких, а затем и на высоких брусьях.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под бедро и плечо.

Размахивание в упоре

Техника выполнения представляет собой маятникообразное движение тела. Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина слегка опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище. Размахивание изучается с помощью различных упражнений в смешанных и простых упорах.

Страховка и помощь осуществляются стоя сбоку за плечо и предплечье.

Размахивание в упоре на руках по технике исполнения сходно с размахиванием в упоре.

Техника выполнения. При выполнении этого упражнения не следует проваливаться в плечевых суставах, особенно при махах с большой амплитудой. Изучение начинают с удержания позы на махе вперед и назад с помощью; затем выполняют размахивание с постепенным увеличением амплитуды до упора согнувшись на махе вперед в положение, подобное стойке на лопатках, на махе назад до горизонтального положения.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под ноги и туловище из-под жердей.

Соскок махом вперед с поворотом кругом

Техника выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед туловище и ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, активно направляются вверх и в сторону соскока. К конечной точке маха ноги должны накопить возможно больший момент количества движения и за счет энергичного толчка рукой, одноименной стороне соскока, и опоры на ноги, используя приобретенный ими момент количества движения, делается поворот кругом с одновременным разгибанием тела в тазобедренных суставах в прогнутое положение. Поворот начинается со стоп ног, а заканчивается плечами. Свободная от опоры рука дохватывается за жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает гимнаста в устойчивом положении в момент приземления, другая рука оформляет позу приземления (рис. 3.24).

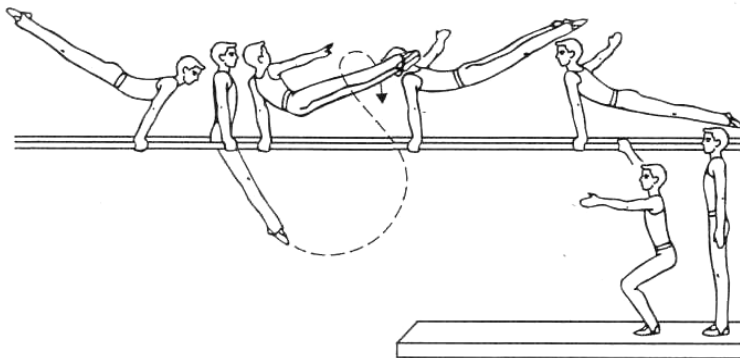


Рис. 3.24. Соскок махом вперед с поворотом кругом

Методика обучения

1. Выполнить соскок махом вперед с несколько ранним переносом ОЦМ тела на опорную руку и сместить его в сторону толчковой руки;

2. Из седа на правой жерди поперек (ноги снаружи) перехватить правую руку вперед обратным хватом и, отталкиваясь бедрами и левой рукой, выполнить соскок с поворотом на 90° (лицом к снаряду), а затем и на 180°.

Страховка стоя сбоку несколько сзади от исполняющего.

Помощь оказывать после отпускания правой руки кратковременной подкруткой гимнаста под правый бок для поворота, далее подхватить его обеими руками на уровне пояса и помочь правильно приземлиться.

Перекладина

На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Они могут быть простыми и очень сложными, поддающимися овладению только квалифицированным гимнастам. Эти упражнения располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений, для формирования правильной осанки, а следовательно, и укрепления здоровья.

В занятиях со школьниками используются низкая, средняя и высокая (высота 255 см от поверхности матов) перекладины. На больших физкультурных праздниках довольно сложные упражнения выполняются на перекладинах высотой до 4 м.

Основной рабочей частью перекладины является гриф. Он представляет собой металлический стержень, опираясь на который гимнасты выполняют упражнения, держась за него руками хватом сверху, снизу; разным, обратным и скрестным хватами.

Упражнения на перекладине выполняются на соревнованиях гимнастов всех уровней подготовленности – от новичков до мастеров международного класса.

Вис является исходным и промежуточным элементом в системе элементов комбинации. Он выполняется обхватом грифа перекладины четырьмя пальцами сверху и большим пальцем снизу. Вис характеризуется провисанием в плечевых, грудинно-ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела. Обучение начинают с вися на верхней рейке гимнастической стенки лицом и спиной к ней. Различают несколько разновидностей висов.

Вис на согнутых руках характеризуется предельным их сгибанием в локтевых суставах, подбородок выше грифа перекладины. Выполняется с помощью, а затем и самостоятельно.

Вис прогнувшись выполняется спереди (бедрас касаются передней поверхностью грифа перекладины), сзади (бедрас касаются задней поверхностью грифа перекладины), ноги врозь левой (правой), на подколенках. При этом тело гимнаста висит вниз головой.

Вис согнувшись – это такое положение гимнаста на снаряде, при котором его тело максимально согнуто в тазобедренных суставах, ноги находятся между рук, голова слегка наклонена вперед. Выполняется силой или из размахивания. Разновидностями вися согнувшись являются висы согнувшись спереди и сзади.

Вис сзади выполняется из положения вися согнувшись и прогнувшись опусканием ног и таза до предела вниз, допускается небольшое сгибание в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь при выполнении упражнений в вися оказываются стоя сбоку одной рукой под спину, другой – под живот или шею и таз.

К смешанным висам относятся: вис стоя; вис присев; вис лежа; вис лежа ноги назад; вис лежа боком продольно и поперек; вис на одной и двух ногах; вис на правой (левой) вне.

Упоры на перекладине чаще всего являются смешанными, так как гимнаст опирается на нее не только руками, но и другими звеньями тела. К упорам относятся: упор, упор сзади, упор присев; упор – правая (левая) в сторону, с опорой ступней о перекладину, упор ноги врозь правой (левой), то же вне; упор стоя согнувшись, то же ноги врозь. Техника их исполнения простая, поэтому изучаются они целостным методом сначала на низкой, а потом и на высокой перекладине. К простым упорам относят-

ся: упор углом и упор углом ноги врозь вне. Эти упоры являются связующими и могут служить исходным положением для выполнения сложных элементов.

Подъем разгибом

Техника выполняется на низкой перекладине из упора стоя согнувшись, с разбега, виса углом и после спада из упора, а также на высокой перекладине из размахивания. После маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах, направляя стопы ног к грифу перекладины и активным движением, посылая ноги вверх и вперед, разогнуться, приближая таз к перекладине. В этот момент усилиями рук послать плечи вперед и перехватить кисти рук, зафиксировав положение упора или выполнив отмах для выполнения следующего элемента (рис. 3.25).

Методика обучения

– Имитация движений ногами с помощью гимнастической палки;

– в висе углом, опираясь стопами о мат, сгибая ноги в коленях, прогнуться, не отводя головы назад;

– после прогибания быстро поднести прямые ноги к перекладине (носками или серединой голени);

– с помощью преподавателя выполнить мах в положении виса согнувшись спереди, а при движении назад выполнить подъем разгибом;

– выполнение подъема разгибом с помощью;

– самостоятельно.

Затем переходят на высокую перекладину. Преподаватель, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит учащегося назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты. После этого преподаватель устраняет опору руками и предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия, т. е. к исходному положению виса. Проходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки назад за голову.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под ноги и таз.

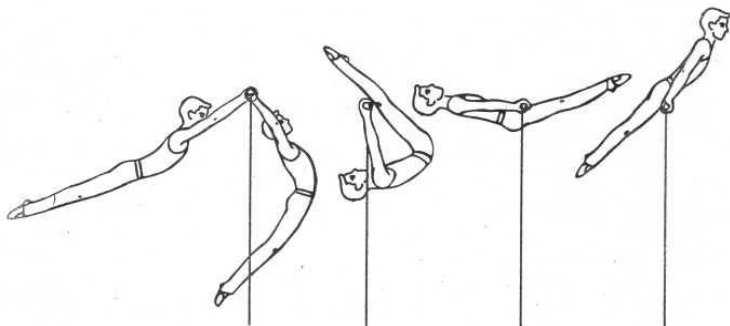


Рис. 3.25. Подъем разгибом

Оборот назад в упоре

Техника выполнения. Выполняется 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 (рис. 3.26).

Методика обучения

- После отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела;
- 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;
- упражнение изучается сначала на низкой перекладине, а затем и на высокой.

Страховка и помощь оказываются захватом одной рукой предплечья обучаемого (рука снизу перекладины), другой оказывается содействие вращению; в конце оборота одной рукой надо подхватить обучаемого под грудь, а другой удержать ноги от движения под перекладину.

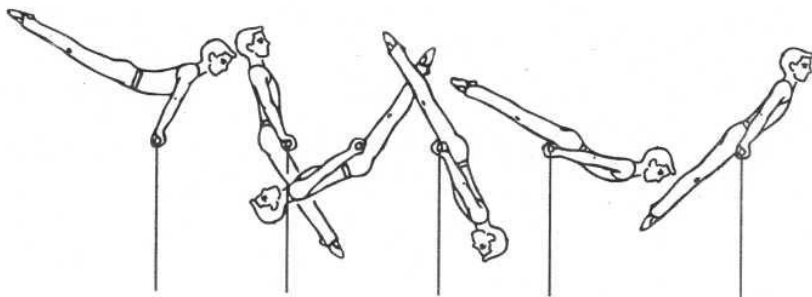


Рис. 3.26. Оборот назад в упоре

Размахивание характеризуется движением тела гимнаста относительно перекладины по определенной амплитуде. Оно может начинаться изгибами, подтягиванием и с прыжка (рис. 3.27).

Размахивание изгибами начинается с того, что в положении вися надо поднять ноги, затем быстро опустить их и отвести назад до прогибания. После этого их нужно быстро поднести к перекладине на уровне коленей и удерживать в этом положении, выждав начало движения всего тела вперед. После прохождения вися согнувшись спереди начинается интенсивное разгибание в тазобедренных и плечевых суставах, которое заканчивается в крайней точке маха перед позой простого вися.

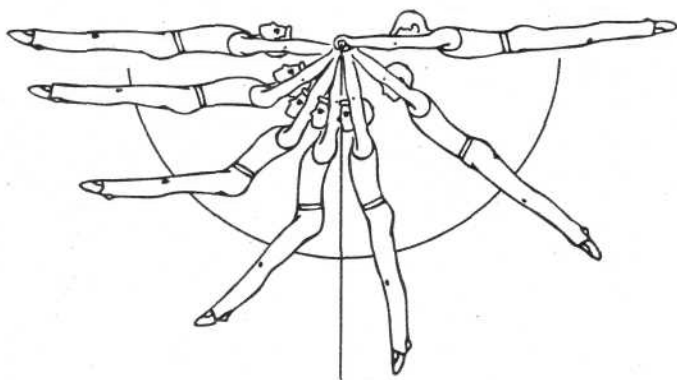


Рис. 3.27. Размахивание

Размахивание подтягиванием выполняется энергичным подтягиванием в висе, поднесением ног к перекладине на уровень коленей не разгибая рук (вис согнувшись спереди на согнутых руках) и разгибанием в тазобедренных и плечевых суставах. Действия в заключительной фазе совпадают с действиями при размахивании изгибами и дополняются лишь разгибанием в локтевых суставах.

Мах дугой

Техника выполнения

Из упора, отводя плечи назад и посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах и, опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре.

В этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног. Достигнув положения головой вниз, мягко отвести руки назад за голову, сохраняя тело слегка согнутым. В последующем все действия совпадают с описанием размахивания изгибами (рис. 3.28).

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под заднюю поверхность бедра и спину, а после разгибания в тазобедренных суставах – под грудь и спину.

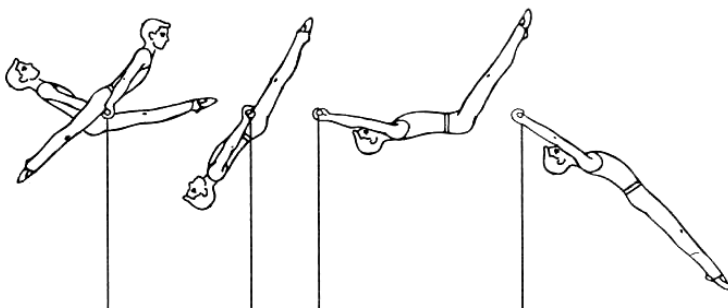


Рис. 3.28. Мах дугой

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 (рис. 3.29).

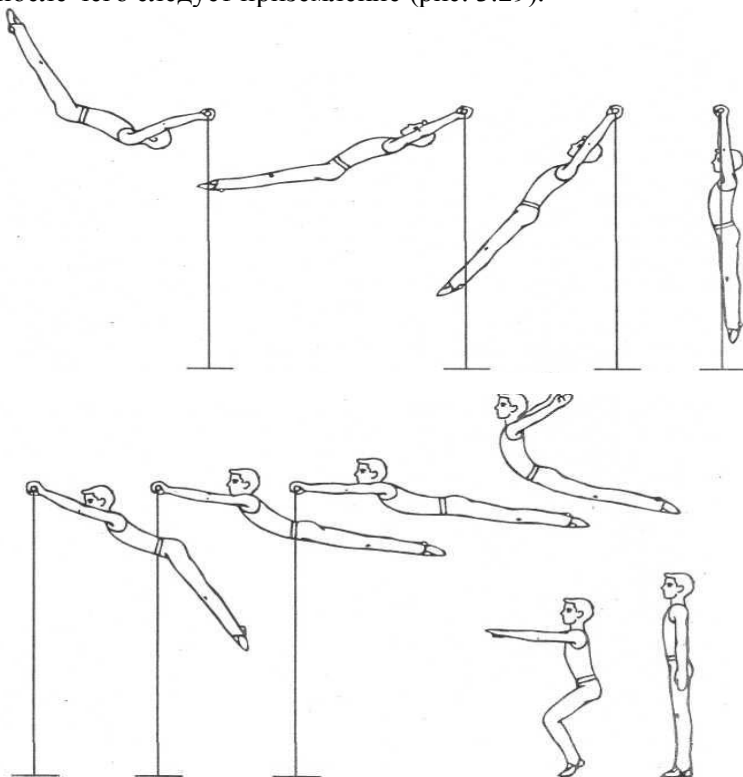


Рис. 3.29. Соскок махом назад

Методика обучения

- Хорошо освоить размахивание в вися на перекладине;
- научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления;
- выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха;
- 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.

Брусья разной высоты

Современные брусья разной высоты – это своеобразная двоякая перекладина. Высота верхней жерди 245 см, нижней – 165 см. Расстояние (ширина) между жердями регулируется. Упражнения, выполняемые на них, в большинстве своем заимствованы из мужской гимнастики. В связи с этим изменился и характер упражнений. Практически полностью исключились статические и силовые упражнения. Комбинации на этом снаряде обрели ярко выраженную динамику. В них преобладают маховые упражнения, перелеты с одной жерди на другую. Статические и силовые упражнения используются, как правило, на начальной стадии обучения и в основной гимнастике. Они выполняются в простых и смешанных висах и упорах. К ним относятся различные висы и упоры, подъемы, спады, опускания, перемахи и круги ногами, простейшие соскоки. Успешное овладение ими зависит от развития силы рук, плечевого пояса и туловища, координации движений, гибкости, ориентировки в пространстве, решительности и смелости. Эти способности развиваются прежде всего в процессе систематических занятий на этом снаряде. Простейшие из упражнений входят в содержание школьной программы по гимнастике.

С разбега махом одной и толчком другой вскок в упор ноги врозь правой (левой) на н/ж.

Техника выполнения.

Выполняется с нескольких шагов разбега, с наскока на гимнастический мостик, толчком левой и махом правой с одновременным взмахом руками. Мостик устанавливается таким образом, чтобы нижняя жердь не препятствовала активному взмаху прямой ногой.

Методика обучения.

– Выполнение упражнения на коне с ручками с помощью и самостоятельно;

– то же на н/ж.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку за плечо и под бедро маховой ноги. Можно также сопровождать занимающегося в процессе разбега, удерживая его за поясницу и слегка приподнимая в момент отталкивания и маха ногой.

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 (рис. 3.30а). Его можно выполнять: из виса на в/ж силой; из виса стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами. При обучении используется гимнастическая стенка.

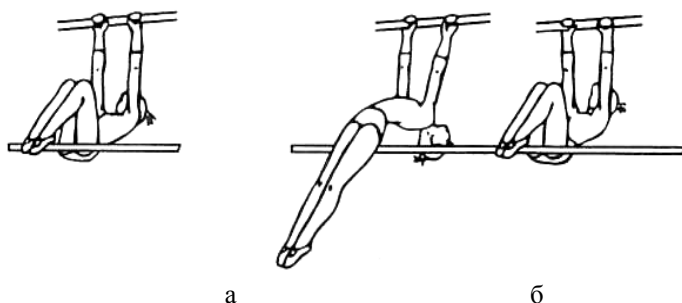


Рис. 3.30. Висы: а) присев; б) лежа

Страховка и помощь оказываются стоя сзади или сбоку за туловище.

Вис лежа на н/ж выполняется: а) из виса стоя на в/ж толчком ног с последующим перемахом через жердь согнутыми или разведенными в стороны ногами; б) из размахивания изгибами на в/ж перемахом согнутыми, разведенными врозь или прямыми (согнувшись) ногами (рис. 3.30.б).

Методика обучения

- Из виса на гимнастической стенке выполняется поднятие вперед прямых или разведенных в стороны на полную амплитуду ног;
- в висе на в/ж после предварительного прогибания (замаха) постановка разведенных в стороны ног на в/ж;
- из виса стоя на в/ж толчком ног перемах разведенными в стороны ногами через н/ж с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под живот, другой – под спину.

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 упор завершается активным движением головы и туловища назад (рис. 3.31).

Методика обучения

– Развитие силы мышц рук, передней поверхности туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве;

– упражнение выполняется сначала на нижней жерди с помощью и самостоятельно, затем на верхней жерди, также сначала с помощью, а затем самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются одной рукой под спину, другой – под бедро.

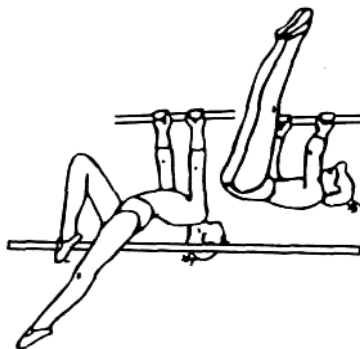


Рис. 3.31. Подъем переворотом в упор на в/ж

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

Техника выполнения

Из упора на в/ж начать активное движение плечами 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 маятниковообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В висе лежа прогнуться и наклонить голову назад. Упражнение может

выполняться согнутыми, прямыми и разведенными в стороны ногами.

Методика обучения

- 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 и помощь оказываются стоя сбоку под спину и бедро.

Соскок толчком бедра из седа на н/ж

Техника выполнения его начинается с перехвата руки с в/ж на н/ж, затем следуют энергичное отталкивание бедром от н/ж и приземление. Опорная рука помогает удерживать равновесие, а свободная от опоры оформляет положение соскока.

Страховку и помощь оказывают стоя сзади под спину.

Бревно

Упражнения на бревне – наиболее трудный вид женского многоборья. По своему содержанию и характеру исполнения они близки к вольным упражнениям, но отличаются от них тем, что все элементы выполняются на повышенной и узкой опоре. Высота бревна от пола – 125 см, от матов – 105 см (толщина матов 20 см), ширина рабочей поверхности – 10 см, длина бревна – 500 см. Гимнастическое бревно покрыто замшевой кожей или заменителем и вмонтировано в пол на двух прямых или наклонных металлических ножках.

В упражнениях на бревне от гимнастики требуются непрерывное передвижение по снаряду, смена ритма движений, выполнение сложных, рискованных элементов и соединений из них, передвижение на высоких полупальцах и с поворотами, изящество движений, способность выразить в них свою индивидуальность и др. Успешность овладения упражнениями зависит от способности гимнастки сохранять в процессе движений правильную осанку; от тактильно-мышечной чувствительности стоп; от функций вестибулярного анализатора, влияющих на ориентировку в пространстве; от координации движений, общей и специальной физической подготовленности, решительности и смелости. Упражнения на бревне являются эффективным средством и методом развития этих способностей. Современные

упражнения на гимнастическом бревне требуют от занимающихся хорошей акробатической и хореографической подготовленности.

При обучении технику движений осваивают сначала на полу, затем по начерченной линии, на гимнастической скамейке, низком бревне. И только по мере формирования навыка изучаемые упражнения выполняются на среднем, а затем и высоком бревне. Страховку осуществляют стоя сбоку, гимнастка поддерживается за руку, под спину или живот. Для страховки используются поролоновые маты, уложенные на одном уровне с бревном, или ямы.

Упражнения на бревне подразделяются на: вскоки, передвижения, повороты, прыжки, акробатические упражнения и соскоки.

Вскоки – обязательное начало упражнений. Они выполняются с места и с разбега, из стойки продольно и поперек (с конца бревна), с косого разбега, с использованием гимнастического мостика и без него. При обучении вскокам используются конь с ручками и без ручек, гимнастическая скамейка, низкое и среднее бревно.

Вскоки из стойки продольно выполняются: в упор; в упор правая (левая) в сторону на носок; в упор вне правой (левой) с одноименным перемахом; перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь; в упор ноги врозь правой (левой) с одноименным, разноименным перемахом; перемахом согнув ногу в упор ноги врозь, правой (левой) (рис. 3.32.а); перемахом, согнув ноги в упор сзади (рис. 3.32.б) в упор стоя, ноги врозь (рис. 3.32.в); в упор ноги врозь вне; в упор присев на одну, другую в сторону на носок или другую ногу в сторону, носок на бревно не ставится.

Передвижения соединяют в единую комбинацию все элементы, выполняемые на бревне. К ним относятся различные виды ходьбы и бега, подскоков, танцевальных шагов и сочетания из этих элементов. Они выполняются с различными движениями рук, головы, туловища. Стопа ставится на среднюю линию, слегка наискось, так, чтобы чувствовать острый край бревна.

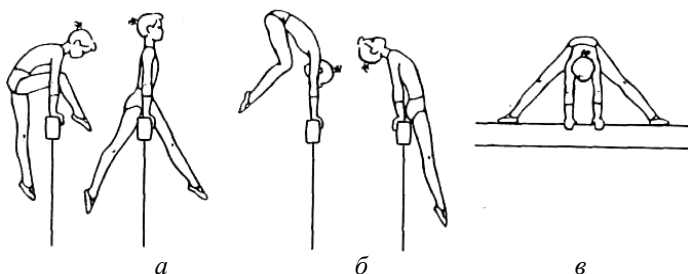


Рис. 3.32. а) перемахом согнув ногу в упор ноги врозь, правой (левой);
б) перемахом согнув ноги в упор сзади; в) в упор стоя ноги врозь

Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полу-приседа на опорной ноге, выпадами, с движением свободной ноги (прямой и согнутой) вперед, назад, в сторону или удерживая ее в крайнем высоком положении; приставной и переменный шаг; бег на носках мелким шагом, с небольшими прыжками с ноги на ногу, выводя прямые (согнутые) ноги вперед (назад).

Подскоки: шаги с подскоком, выводя поочередно прямые (согнутые) ноги вперед, назад, в сторону.

Танцевальные шаги: галоп, полька, вальсовый, русский, попеременный шаг. Выполняются, так же как и на полу, с плавным, грациозным, как бы скользящим продвижением вперед.

Повороты выполняются на носках в положении стоя и в приседе, на двух и на одной ноге, в упорах присев, в упорах на коленях и седах; изучаются сначала на полу, а затем на повышенной опоре. Для точного исполнения поворота намечаются ориентиры, например, мах ногой вдоль бревна. Большое значение имеет положение головы: при поворотах налево (направо) и кругом она сохраняет прямое положение с туловищем; при поворотах на 360° и более вначале отстает от движения тела, а затем быстро поворачивается, обгоняя плечи. Движения руками могут способствовать повороту и сохранению равновесия. При поворотах налево (направо) и кругом руки могут быть в стороны, вверх, на пояс, при более сложных поворотах – помогают вращательному движению.

Повороты в положении стоя на обеих ногах выполняются направо (налево) и кругом: из стойки поперек в стойку поперек, из стойки продольно в стойку ноги скрестно, и наоборот.

Повороты в положении стоя на одной ноге выполняются махом вперед или назад согнутой или прямой ногой. В зависимости от направления вращения различают одноименные (в сторону опорной ноги) и разноименные (в противоположную от опорной ноги) повороты.

Повороты в приседе на обеих ногах можно выполнить: из стойки поворотом кругом в присед и наоборот; в приседе поворотом кругом; из стойки поворотом кругом приседая и вставая; то же, но прыжком.

Повороты в приседе на одной ноге: из приседа продольно на правой, левую в сторону на носок, одноименный поворот направо или кругом в такое же исходное положение; из приседа поперек на правой, левая полусогнута вперед на носок, опуская левую вниз и махом назад, разноименный поворот кругом в такое же исходное положение.

Прыжки в упражнениях на бревне служат одним из способов передвижения и как самостоятельные элементы. Их трудность определяется длительностью полета, амплитудой и структурой движений в безопорной фазе. Они делятся на три группы (на месте, с продвижением и с поворотами), а выполняются одиночно или сериями, состоящими из нескольких прыжков. Прыжки на месте могут сочетаться с прыжками в движении. Наибольшую трудность в их исполнении представляет приземление. Оно выполняется амортизирующим сгибанием и последующим разгибанием ног. Для сохранения равновесия необходима высокая координация в движениях ног, туловища и рук.

Прыжки на месте выполняются толчком двумя ногами: из полуприседа или приседа в такое же исходное положение; в упор присев; со сменой ног или двойной сменой ног; с разведением ног вперед-назад или в стороны; с приземлением на одну ногу; махом ногой вперед в присед или полуприсед на обе ноги.

Прыжки с продвижением вперед выполняются с шага или разбега: со сменой согнутых или прямых ног впереди или сзади; шагом вперед на одну и прыжок на ней, сгибая другую вперед, руки вперед («закрытый прыжок»); шагом вперед на одну ногу и

прыжок на ней, другую назад, руки в стороны («открытый прыжок»); прыжок на обе ноги с последующим отскоком на одну, другую назад, руки в стороны; подбивной прыжок с прямыми ногами вперед или назад; прыжок широким шагом.

Прыжки с поворотами направо (налево) или кругом могут быть выполнены: толчком двумя из полуприседа или приседа в такое же исходное положение; махом ноги вперед в полуприсед или присед.

К статическим упражнениям относятся: равновесия, стойки, мосты, шпагаты. Техника выполнения этих упражнений не имеет существенных отличий от аналогичных упражнений на полу.

Стойки на лопатках и на руках выполняются в простом и смешанном упоре, с захватом руками верхней, нижней или боковой плоскости бревна.

Шпагаты и полущпагаты выполняются из упора стоя на коленях или колене, другая нога назад; скольжением ног из упора присев; после поворотов или в сочетании с другими элементами, с опорой и без опоры руками о бревно.

Соскоки завершают упражнение на бревне. К ним относятся: простые соскоки толчком одной или двумя ногами; проходя через стойку, с опорой или толчком одной или двумя руками.

Простые соскоки выполняются: толчком одной или двумя ногами: прогнувшись вперед из стойки продольно, в сторону – из стойки поперек; прогнувшись ноги врозь; сгибая ноги вперед или назад; согнувшись ноги врозь; с шага или разбега с конца или середины бревна; толчком ног или с шага с поворотом направо (налево).

При обучении простым соскокам используются прыжки в глубину, с пружинного мостика и коня.

Требования к зачету

1. Провести на оценку подготовительную часть урока.
2. Выполнить на оценку комбинации учебной программы на снарядах: система оценок:
 - 7.0 – 7.9 б – оценка 2
 - 8.0 – 8.9 б – оценка 3
 - 9.0 – 9.4 б – оценка 4
 - 9.5 – 10.0 б – оценка 5

3. Ответить на контрольные вопросы:
 - назвать виды разминки;
 - продолжительность и задачи подготовительной части урока;
 - какие подводящие упражнения используются при обучении гимнастическим элементам учебной программы;
 - как осуществляется страховка и помощь при обучении элементов учебной программы;
 - составить план-конспект подготовительной части урока.

3.3. Методика преподавания гимнастики на III курсе

I семестр

Тематика лекций

1. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
2. Урок гимнастики. Структура урока и его разновидности в зависимости от педагогических задач, требования к уроку. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.
3. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.
4. План-конспект урока. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.
5. Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.
6. Места занятий (залы, площадки) и их оборудование.

Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).

Учебная программа по гимнастике

Методика проведения школьного урока

Основной формой организации занятий по гимнастике в школе являются уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Наряду с этим гимнастические упражнения включаются в физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня (упражнения на больших переменах, физкультминутки, вводная гимнастика, игры и др.), в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях. Основой для проведения каждой из перечисленных форм занятий являются требования, предъявляемые к уроку гимнастики.

Основные задачи урока

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

3. Развитие способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

4. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма.

Общие требования к уроку

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

– он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи;

– на уроке должно соблюдаться единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;

– к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;

– в ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;

– урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

Школьные уроки гимнастики по своим педагогическим задачам разделяются на вводные уроки; уроки изучения нового материала; уроки совершенствования и повторения изученного; комбинированные (смешанные) уроки; контрольные уроки.

С *вводных уроков* начинается учебный процесс по гимнастике. На них учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала.

На *уроках изучения нового материала* задачи ставятся более развернуто и могут носить поисковый характер, чтобы вызвать интерес и найти ответ на поставленный вопрос. Изучение нового материала сопровождается сообщением теоретических сведений, демонстрацией плакатов, пособий, видеофильмов и т. п. Моторная плотность на таких уроках невысокая.

Уроки совершенствования и повторения направлены на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений, комбинаций. Они могут предшествовать контрольным урокам.

Комбинированные (смешанные) уроки имеют наибольшее распространение в школе и сочетают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Контрольные уроки проводятся в конце изучения темы или раздела программного материала, а также по окончании курса гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся.

С целью постепенной подготовки учеников к овладению сложными упражнениями или к большим физическим нагрузкам на каждом уроке предусмотрено решение вспомогательных и основных задач. Их решение достигается путем специального построения урока. Он состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть урока

В подготовительной части урока осуществляется подготовка занимающихся к успешному решению задач его основной части. Начинается она с организации группы и психологического настроя занимающихся на активное и сознательное отношение к уроку.

Многочисленные задачи, которые решаются в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические (оздоровительные), образовательные и воспитательные.

В группу *физиологических задач* входят:

- подготовка ЦНС, вегетативных функций и сенсорных систем занимающихся к интенсивной работе;
- разогревание мышц, связок, суставов и их подготовка к выполнению предстоящих упражнений;
- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости.

К *образовательным задачам* относятся:

- обогащение занимающихся сведениями о технике изучаемых упражнений, о возможности их использования в гигиенических, лечебных, прикладных и спортивных целях; приучение к правильному режиму учебы, отдыха, питания, занятий гимнастикой и др.;

- формирование умений и навыков в выполнении обще-развивающих, прикладных, спортивно-гимнастических упражнений, правильной осанки, красивой манеры движений, походки;
- обучение гимнастической манере выполнения упражнений;
- развитие психомоторных способностей.

Воспитательные задачи:

- привитие любви и формирование активного и глубоко осознанного отношения к занятиям гимнастикой;
- приучение к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, красоте движений;
- воспитание чувства собственного достоинства, скромности, трудолюбия;
- развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости;
- приучение к коллективным действиям, взаимовыручке;
- воспитание чувства ответственности за группу, команду, класс при выполнении любых заданий педагога;
- приучение к тщательному продумыванию техники исполнения упражнений, к самостраховке в случае неудачного исполнения упражнения.

Основными средствами решения педагогических задач служат строевые и общеразвивающие упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры в сочетании со словом педагога, а также упражнения нетрадиционных видов гимнастики.

Строевые упражнения и различные способы передвижения имеют ряд специфических особенностей, которые позволяют педагогу:

- быстро и удобно размещать занимающихся в спортивном зале;
- формировать у них правильную, красивую осанку, обучать гимнастической манере выполнения движений, развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений;
- поддерживать дисциплину, порядок и организованность;
- устанавливать официальные, субординационные отношения между педагогом и занимающимися.

К числу строевых упражнений относятся: строевые приемы (повороты на месте и в движении); построения и перестроения; передвижения (шагом, бегом); размыкания и смыкания.

Основными способами передвижения являются ходьба и бег. Кроме того, передвижение по залу возможно прыжками, подскоками на одной и двух ногах, на четвереньках, попластунски и другими способами. Ходьба и бег могут сочетаться с несложными движениями рук, головы и туловища. При выполнении таких упражнений объяснение и показ можно делать:

- не останавливая группу, а двигаясь ей навстречу;
- остановив группу, если упражнение оказалось сложным в координационном отношении;
- заведомо простые упражнения выполняются только по словесной инструкции преподавателя.

Общеразвивающие упражнения можно выполнять без предметов и с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с отягощениями (набивные мячи, гантели), на гимнастической стенке и скамейке.

Подготовительная часть урока обычно заканчивается выполнением комплекса общеразвивающих упражнений. Он начинается с упражнений типа потягиваний. Упражнения в комплексе располагаются в порядке нарастающей интенсивности нагрузки и чередуются по своему назначению (для мышц-сгибателей и разгибателей рук, ног, туловища и др.). Принята следующая последовательность вовлечения в работу мышц: шеи, рук, туловища, ног, всего тела. В конце комплекса делаются наиболее интенсивные упражнения. Заканчивается он спокойной ходьбой, упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление.

При проведении общеразвивающих упражнений необходимо добиваться:

- постепенной подготовки органов и систем организма к значительным (интенсивным) мышечным усилиям в основной части урока;
- восстановления и дальнейшего улучшения гибкости (подвижности в суставах);
- формирования правильной, красивой осанки, гимнастического стиля выполнения всех упражнений;

– организации внимания занимающихся, воспитания у них дисциплины, организованности, исполнительности, сознательного и активного отношения к уроку.

Проведение общеразвивающих упражнений осуществляется следующими способами: отдельным, или обычным, расчлененным, поточным, проходным, «по показу», «по рассказу», игровым способом.

Раздельный способ характеризуется наличием пауз между отдельными упражнениями, а также относительным постоянством места действия занимающихся.

Расчлененный способ (по разделениям) предусматривает предварительное название каждой части сложного по координации движений упражнения, а если необходимо, и показ ее, после чего дается команда для выполнения. Этот способ применяется при обучении сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении, а также в занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Поточный способ отличается от предыдущих тем, что все упражнения, назначенные для проведения, выполняются непрерывно одно за другим в виде комплекса. В него включаются хорошо знакомые занимающимся и простые по технике исполнения упражнения.

При *проходном способе* упражнения выполняются на ходу или со значительными перемещениями занимающихся. В комплекс упражнений включаются: ходьба и бег различными способами, прыжки, танцевальные движения, преодоление препятствий, переползание, акробатические и другие несложные упражнения.

Рассказ применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений.

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

При проведении подготовительной части урока необходимо добиваться согласованности, эффективности выполнения заданных упражнений всеми занимающимися, поддержания интереса к их выполнению.

Основная часть урока

В основной части урока решаются следующие задачи:

1. Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности занимающихся.

2. Обучение занимающихся новым спортивным, прикладным, строевым и общеразвивающим упражнениям с целью доведения их выполнения до уровня навыка. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения, развитие способностей, необходимых для овладения более сложными упражнениями, трудовыми и военно-прикладными двигательными действиями.

3. Воспитание у обучаемых активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, труду, а также воли, доброжелательного отношения к окружающим, чувства собственного достоинства и др.

Успешное решение задач этой части урока во многом зависит от его плотности.

Плотность урока определяется отношением полезно затраченного времени ко всему времени урока:

$$P = \frac{t}{T} * 100\%, \quad (3.1)$$

где P – плотность урока; t – полезно затраченное время; T – общее время урока.

Можно определить время, затраченное в уроке на активные полезные движения, или так называемую моторную плотность. Она определяется по следующей формуле:

$$P_{\text{МОР}} = \frac{t}{T} * 100\%, \quad (3.2)$$

где $P_{\text{МОР}}$ – моторная плотность урока; t – время, затраченное на полезные активные движения; T – общее время урока

Плотность урока можно повысить применением следующих методических приемов:

- выполнение некоторых упражнений (подтягивание, переворот в упор, сгибание и разгибание рук в упоре и др.) по два человека одновременно на одном снаряде;
- увеличение количества снарядов;
- организация дополнительных мест для выполнения подводящих и подготовительных упражнений и др.;
- проведение основной части урока по методу круговой тренировки с индивидуализацией двигательных заданий и др.

Нагрузка, испытываемая занимающимися в основной части урока, и их работоспособность в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений. Особенно важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптимальной и как ее определить для данной категории занимающихся. Известно, что уменьшение или увеличение продолжительности отдыха от оптимальной величины приводит к возрастанию погрешностей в технике исполнения изучаемых упражнений.

Величина нагрузки планируется учителем при составлении плана-конспекта к уроку. Подбирая упражнения, определяя очередность их выполнения, он одновременно может составить и усредненную кривую нагрузки по пульсу. Для этого надо знать пульсовую стоимость планируемых упражнений при заданной дозировке (темп, количество повторений или время выполнения). Пульсовую стоимость упражнения можно определить, измерив показатели у 3–5 учащихся разного уровня физической подготовленности.

Высокая работоспособность занимающихся достигается с помощью следующих методических приемов:

1. Новый материал изучается в начале основной части урока на первом снаряде, на втором – может совершенствоваться техника исполнения ранее изученных упражнений, на третьем – повторяется пройденное, развиваются двигательные способности.

2. При работе на снарядах упражнения в висах чередуются с упражнениями в упоре. При развитии у занимающихся двигательных способностей в начале основной части урока выполняются упражнения для развития координации движений, гиб-

кости, равновесия, затем – быстроты; урок заканчивается выполнением упражнений для развития мышечной силы и выносливости.

3. Чередование упражнений планируется таким образом, чтобы обучение одному упражнению способствовало овладению последующими упражнениями или не оказало бы отрицательного влияния.

4. Успешное решение задач основной части урока в целом зависит от правильного распределения времени на каждый вид упражнений, от чередования режима работы и отдыха.

Заключительная часть урока

В этой части осуществляется завершение урока и решаются следующие задачи:

1. Постепенное снижение физической и психологической нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме.

2. Подведение итогов урока. Здесь педагог должен предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на уроках.

3. Задание для самостоятельной работы.

Для снижения нагрузки могут быть использованы следующие виды упражнений:

1. Успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, легкий бег. Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, в потряхивании, самомассаж. Выполнение этих упражнений позволяет постепенно снизить нагрузку и содействовать активному отдыху.

2. Отвлекающие упражнения: на внимание, спокойные игры.

3. Упражнения под музыкальное сопровождение.

4. Упражнения, повышающие эмоциональное состояние занимающихся: игры, эстафеты, танцы и пляски, ходьба с песней – создают бодрое, жизнерадостное настроение, помогают сплочению коллектива, усиливают желание заниматься гимнастикой.

Содержание подготовительной и заключительной частей урока определяется содержанием его основной части. Поэтому при написании конспекта урока сначала составляется основная часть затем – подготовительная и, наконец, заключительная.

Примерные задачи урока по школьной программе

I – IV классы

Урок I

Задачи

1. Обучение построению в шеренгу и колонну; основной стойке и команде «Смирно!»; стойке по команде «Вольно!» и «Равняйся!».

2. Обучение упорам (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади), седам (на пятках, с наклоном, углом).

3. Развитие гибкости

Урок II

1. Обучение размыканию в шеренге и колонне, на месте и в движении; команде «Шагом марш!», «На месте!» и «Стоять!».

2. Обучение группировке из положения лежа и перекатам в плотной группировке, из седа в группировке и обратно, из упора присев назад и боком.

3. Развитие координации.

Урок III

1. Обучение построению в круг колонной и шеренгой, поворотом на месте, размыканию и смыканию приставными шагами в шеренге.

2. Обучение из положения лежа на спине стойке на лопатках (согнув и выпрямив ноги), тоже из упора присев

3. Формирование осанки

Урок IV

1. Обучение перестроению по два в шеренге и колонне; передвижению в колонне с разной дистанцией и темпом.

2. Обучение кувырмам вперед в группировке; из стойки на лопатках полуперевороту назад в стойку на коленях.

3. Развитие силовых способностей.

Урок V

1. Обучение передвижению по «диагонали» и «противоходом».

2. Обучение кувырку назад.
3. Развитие скоростных способностей.

Урок VI

1. Обучение общеразвивающим упражнениям (ОРУ).
2. Обучение «мосту» из положения лежа на спине, из положения стоя.
3. Развитие прыгучести.

V–IX классы

Задачи

Урок I

1. Юноши: обучение длинному кувырку вперед на вольных упражнениях.
2. Девушки: совершенствование танцевальных шагов, подскоков и равновесия на низком бревне.
1. Девушки: обучение висам и упорам, перемахам в упоре на перекладине.
2. Юноши: совершенствование кувырка вперед и назад на вольных упражнениях Развитие гибкости.

Урок II

1. Девушки: обучение подъему переворотом махом одной толчком другой в упор на нижней жерди на брусках разной высоты. Юноши: обучение подъему махом вперед в упор сидя ноги врозь на параллельных брусках.
2. Девушки: совершенствование длинного кувырка вперед на вольных упражнениях. Юноши: совершенствование прыжка согнув ноги через гимнастического «козла».

3. Развитие силы рук.

Урок III

1. Девушки: обучение соскокам прогнувшись толчком двумя из стойки поперек, толчком одной махом другой прогнувшись с гимнастического бревна. Юноши: обучение стойке на голове и руках толчком из упора присев на вольных упражнениях.

2. Девушки: совершенствование подъема переворотом махом одной толчком другой в упор на нижней жерди на брусках разной высоты. Юноши: совершенствование подъема махом вперед в упор сидя ноги врозь на параллельных брусках.

3. Развитие координационных способностей.

Урок IV

1. Девушки: обучение прыжку ноги врозь через гимнастического «козла». Юноши: обучение кувыркам назад согнувшись на вольных упражнениях.

2. Девушки: совершенствование соскоков: прогнувшись толчком двумя из стойки поперек, толчком одной махом другой прогнувшись с гимнастического бревна. Юноши: совершенствование стойки на голове и руках толчком из упора присев на вольных упражнениях.

3. Развитие скоростных способностей.

Урок V

1. Девушки: обучение кувыркам назад через плечо на вольных упражнениях. Юноши: обучение подъему разгибом из размахивания на перекладине.

2. Девушки: совершенствование прыжка ноги врозь через гимнастического «козла». Юноши: совершенствование кувырка назад согнувшись на вольных упражнениях.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

X – XI классы

Урок I

1. Юноши: обучение подъему разгибом на перекладине. Девушки: обучение подъему переворотом махом одной толчком другой из виса присев на нижней жерди, в упор на верхней жерди на брусьях разной высоты.

2. Юноши: совершенствование переворотом боком на вольных упражнениях. Девушки: совершенствование прыжка ноги врозь через «козла» в ширину.

3. Развитие гибкости.

Урок II

1. Юноши: обучение прыжку ноги врозь через «коня» в длину. Девушки: обучение темповому перевороту боком (двум переворотам).

2. Совершенствование подъема разгибом на перекладине. Девушки: совершенствование подъема переворота махом одной толчком другой из виса присев на н/ж в упор на в/ж на брусьях р/в.

3. Развитие координационных способностей.

Урок III

1. Юноши: обучение из виса глубоким хватом подъем силой в упор на кольцах. Девушки: обучение комбинации из ранее изученных элементов на бревне.

2. Юноши: совершенствование прыжка ноги врозь через «коня» в длину. Девушки: совершенствование темпового переворота боком (двух переворотов).

3. Развитие силовых способностей.

Урок IV.

1. Юноши: обучение подъему в сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках на параллельных брусьях. Девушки: обучение прыжку ноги врозь через «козла» в длину.

2. Юноши: совершенствование из виса глубоким хватом подъему силой в упор на кольцах. Девушки: совершенствование комбинации из ранее изученных элементов на бревне.

3. Развитие скоростно-силовых способностей.

Урок V

1. Юноши: обучение темповому перевороту вперед на две ноги с разбега на вольных упражнениях. Девушки: обучение опусканию вперед в вис лежа на н/ж на брусьях р/в.

2. Совершенствование подъема в сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках на параллельных брусьях. Девушки: совершенствование прыжка ноги врозь через «козла» в длину.

3. Развитие прыгучести.

Урок VI

1. Юноши: обучение обороту вперед в упоре на перекладине. Девушки: обучение комбинации из ранее изученных элементов на вольных упражнениях.

2. Юноши: совершенствование темпового переворота вперед на две ноги с разбега на вольных упражнениях. Девушки: совершенствование опускания вперед в вис лежа на н/ж на брусьях р/в.

3. Развитие гибкости.

Нормативы СФП

<i>Юноши</i>			
	Количество человек. Оценки		
	«3»	«4»	«5»
1. Стойка на руках	3 с	4 с	5 с
2. Подъем переворотом на перекладине	5 раз	7 раз	10 раз
3. Из упора углом, силой согнувшись стойка на плечах, опускание в упор углом (параллельные брусья)	3 раз	5 раз	7 раз
4. Упор углом (кольца)	10 с	12 с	15 с
5. Лазание по канату без помощи ног (5 м)	Оценивается качество выполнения		
<i>Девушки</i>			
1. Стойка на голове (в/у)	5 с	7 с	10 с
2. Подъем переворотом толчком одной, махом другой, в упор на в/ж (брусья)	3 раз	5 раз	7 раз
3. Приседания на правой, левая вперед (бревно)	5 раз	7 раз	10 раз
4. Упор углом (парал. брусья)	5 раз	7 раз	10 раз
5. Шпагаты (3 вида)	Оценивается качество выполнения		

Требования к зачету

1. Проведение школьного урока.
2. Анализ урока, пульсометрии, хронометража.
3. Сдача нормативов СФП.
4. Ответы на контрольные вопросы:
 - Задачи подготовительной части урока и время ее проведения.
 - Задачи основной части урока и время ее проведения.
 - Задачи заключительной части урока и ее проведение.
 - Раскрыть виды разминки и записать один из них.
 - Понятие плотности урока.
 - Охарактеризовать дидактические требования, предъявляемые к уроку гимнастики.
 - Виды школьных уроков гимнастики.

II семестр

Учебные комбинации (девочки)

Опорный прыжок:

1. углом с косого разбега через коня
2. боком через коня в ширину

Брусья:

1. Вскок в упор ноги врозь перемахом правой (левой)
2. Вис лежа на нижней жерди, вис присев
3. Подъем толчком двумя
4. Опускание в упор на нижней жерди «Волной»
5. Оборот назад в упоре
6. Соскок махом назад

Бревно:

1-я прямая:

- Вскок согнув ноги в упор, сидя сзади продольно;
- поворот в упоре ноги врозь на 180° , перемахом правой (левой) в упор сидя ноги врозь;
- махом назад упор присев, встать;
- равновесие с захватом (по выбору);
- хореографические прыжки: со сменой согнутых ног впереди и сзади;
- мах вперед согнутой правой, левая рука вперед, правая вверх, то же левой со сменой положения рук;
- прыжок с поворотом на 180° , руки вверх.

2-я прямая:

- Равновесие, прогнувшись лежа на спине на конце бревна, руки вверх – в стороны;
- выпад, правой вперед, левая рука вперед, правая в сторону, то же левой, со сменой положения рук;
- два прыжка в приседе со сменой ног, руки в стороны, два прыжка из приседа, со сменой ног, руки вверх;
- упор сидя ноги врозь, упор углом, махом назад, упор присев, встать;
- скрестно, толчком правой (левой) поворот на 180°

3-я прямая:

- Хореографические прыжки: касаясь махом одной, толчком другой, толчком двумя в шпагат;
- два пружинных шага, руки вперед – в стороны;
- соскок рондатом.

Вольные упражнения:

1-я диагональ танцевальные движения

- Равновесие с захватом (по выбору);
- рондат;
- кувырок назад прогнувшись.

1-я прямая, танцевальные движения:

- Кувырок, вперед согнувшись ноги врозь;
- стойка на голове, кувырок вперед.

2-я диагональ:

- Два переворота боком;
- хореографические прыжки: махом одной, толчком другой с поворотом на 360° , со сменой согнутых ног с поворотом на 360° .

2-я прямая:

- Кувырок назад согнувшись в упор присев;
- кувырок назад в упор, стоя на правом колене, левая назад.

3-я диагональ:

- Танцевальные движения;
- кувырок вперед со стойки на руках.

Юноши

Вольные упражнения:

1-я диагональ:

- Боковое равновесие;
- переворот боком, переворот боком через одну руку;
- кувырок вперед, согнувшись со стойки на руках.

1-я прямая:

- Длинный кувырок, вперед подъем разгибом, опорой на голову;

– хореографический прыжок: «касаюсь» махом одной, толчком другой с поворотом на 180°.

2-я диагональ:

- «Рондат», прыжок с поворотом на 360°;
- кувырок назад согнувшись через стойку на руках.

Конь-махи:

- Круг правой влево;
- круг левой вправо;
- перемах правой;
- скрещение влево;
- соскок, перемахом (правой).

Кольца:

- Подъем силой;
- упор углом;
- спад назад в вис согнувшись;
- 3–4 маха, вис согнувшись;
- соскок переворотом назад ноги врозь.

Опорный прыжок:

Переворот вперед через три гимнастических куба

Брусья:

- Из упора на руках подъем разгибом в упор;
- махом назад упор на руках;
- кувырок назад согнувшись в упор;
- 2–3 маха, соскок махом назад.

Перекладина:

- Подъем разгибом;
- спад подъем разгибом;
- оборот назад в упоре;
- соскок дугой.

Методика обучения и техника выполнения гимнастических элементов

Вольные упражнения

Кувырок назад согнувшись

Техника выполнения

Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем делается перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись (можно ноги врозь). Действия руками в момент переворачивания через голову те же, что и в простом кувырке назад (рис. 3.33).



Рис. 3.33. Кувырок назад согнувшись

Методика обучения

- Из основной стойки выполнить наклон вперед, руки поставить как можно дальше назад;
- продолжая наклоняться вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору;
- выполнить перекат на спине согнувшись, касаясь ногами за головой с постановкой рук за плечи;
- из упора стоя согнувшись на согнутых руках выполнить толчок руками;
- выполнение элемента со страховкой;
- выполнение элемента самостоятельно.

Страховка и помощь стоя сбоку за поясницу и бедра в направлении движения.

Конь-махи

Прямое скрещение

Техника выполнения

Это соединение двух перемахов, однонаправленного и разнонаправленного, выполненных одновременно правой и левой ногой навстречу друг другу. После перемаха правой вперед надо перенести тяжесть тела на правую руку, сделать энергичный взмах левой ногой как можно повыше и оттолкнуться левой рукой от ручки, удерживая левую ногу в крайнем верхнем положении, выполнить перемах правой ногой над конем и левой ручкой, а с движением тела вниз таз слегка вывести вперед, сделать перемах левой вперед, быстро пронести руку над левым бедром и поставить ее на ручку между широко разведенными ногами (рис. 3.34).

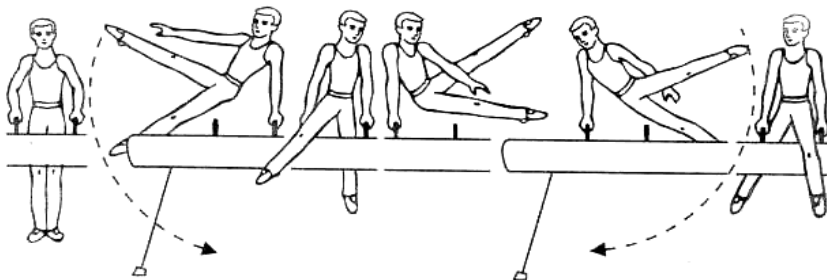


Рис. 3.34. Прямое скрещение

Методика обучения

- Правильное выполнение разнонаправленных перемахов из упора ноги врозь;
- медленные скрещения при помощи;
- поднимая и удерживая левую ногу обучаемого в момент перемаха правой влево;
- выполняя скрещение со второго-третьего взмаха.

Страховка и помощь оказываются по ходу движения подталкиванием левой ноги вверх.

Обратное скрещение

Техника выполнения

Представляет собой соединение двух перемахов – однонаправленного и разнонаправленного, выполняемых одновременно из упора ноги врозь. После предварительного взмаха влево при движении ног к вертикали тяжесть тела передается на левую руку и выполняется мах ногами вправо с энергичным движением правой ноги в сторону и отталкиванием правой рукой от ручки. Мах ногами сочетается с разгибанием в тазобедренных суставах и широким разведением ног. После перемаха левой ногой вперед, правой назад правая рука ставится на ручку между широко разведенными ногами, и гимнаст переходит в упор ноги врозь левой.

Методика обучения.

- Научиться правильно выполнять разнонаправленные перемахи из упора ноги врозь в упор сзади;
- обратное скрещение из упора вне;
- медленное скрещение с помощью;
- самостоятельное выполнение элемента.

Страховка и помощь оказываются подниманием и удержанием правой ноги обучаемого в момент перемаха левой вперед.

Кольца

Соскок выкрутом назад

Техника выполнения

Соскок выкрутом назад выполняется из виса согнувшись. Для этого надо разогнуться ногами вверх назад, нажимая на кольца, развести прямые руки в стороны, поворачивая кисти вперед. Завершается соскок выведением рук вверх – в стороны, опусканием колец и прогибанием тела в полете (рис. 3.35).

Методика обучения

- Кувырок назад прогнувшись через плечо – для создания некоторого представления о движениях ног и туловища;
- имитация выкрута из исходного положения стоя согнувшись, руки назад, без колец, с захватом руками низко опущенных колец и стоя на одной ноге, другая отведена назад, слегка касаясь пола, с дальнейшим отведением свободной ноги до положения «ласточки»;

– поднимание тела из виса согнувшись на низких кольцах с помощью в более высокое положение за счет надавливания прямыми руками на кольца, разведения их в стороны и резкого разгибания в тазобедренных суставах в направлении вверх и немного назад;

– выкрут назад с помощью одной рукой под бедро, а другой под плечо; соскок из виса согнувшись с помощью.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под грудь и бедро.

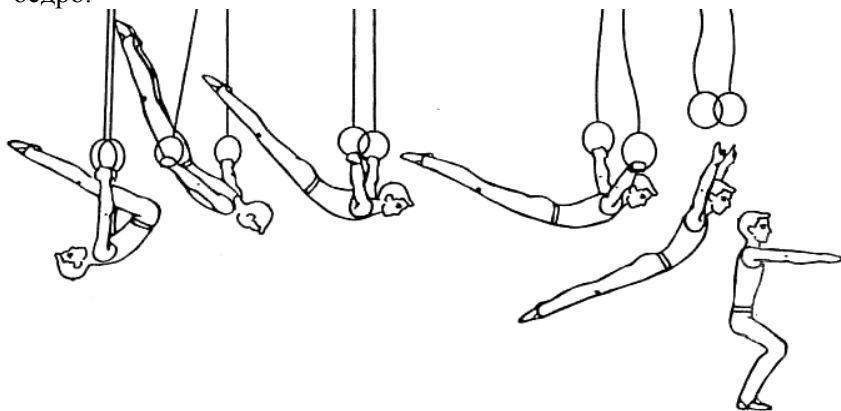


Рис. 3.35. Соскок выкрутом назад

Опорный прыжок

Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги

Техника выполнения

Выполняется в правую или левую сторону. Прыжок углом вправо выполняется толчком левой с одновременной опорой правой рукой о тело коня, маховая нога направляется вверх и через снаряд, опорная нога после отталкивания быстро присоединяется к маховой над снарядом. Туловище по возможности выпрямляется. Руки опираются о снаряд последовательно, в начале прыжка правая, а во второй половине – левая. Разбег небольшой (7–8 м). Мостик устанавливается под небольшим углом (почти параллельно коню) у ближнего края снаряда. Аналогичным образом выполняется и прыжок углом влево (рис. 3.36).

Методика обучения.

– Сидя на коне на правом бедре, опереться руками за телом, делая взмах ногами вперед вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к нему;

– сидя ноги врозь поперек на коне, опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо (влево);

– с одного-двух шагов махом одной и толчком другой прийти в положение седа на коне;

– прыжки с помощью и самостоятельно через набивной мяч, положенный на дальний конец коня.

Страховка и помощь оказываются стоя у места приземления боком к снаряду правой рукой за руку или пояс, а левой под спину.

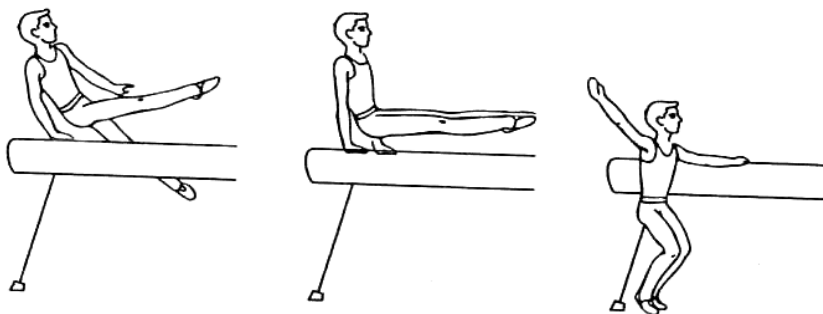


Рис. 3.36. Прыжок углом с косого разбега через коня в длину

Прыжок углом через коня в ширину

Техника выполнения

Выполняется в обе стороны. После прямого разбега надо оттолкнуться ногами от мостика и, опираясь прямыми руками о снаряд, повернуться на 90° направо (налево). Поворот начинается последовательно движением ног, а затем туловища, заканчивается над конем. В момент поворота туловище находится в вертикальном положении, а ноги под прямым углом к нему. При прыжке углом вправо (в момент поворота налево) тяжесть тела перенести на правую руку, а левой оттолкнуться, чтобы ноги могли пройти над конем, а затем снова ухватиться за ручку или опереться о тело коня; правой оттолкнуться от снаряда, тяжесть тела перенести на левую руку. При приземлении правую руку

отвести вперед или в сторону. При выполнении прыжка таз высоко не поднимается, держится ближе к плоскости коня (к ручкам) (рис. 3.37).

Методика выполнения

- Из упора лежа на полу перемах правой влево в сед с поворотом налево, приставляя левую к правой;
- то же, но толчком обеих ног одновременно;
- из размахивания в упоре на низких брусьях на махе вперед соскок углом;
- прыжок углом вправо или влево в сед поперек на горку матов;
- из упора стоя на мостике перед конем без ручек прийти в сед поперек с быстрой сменой рук;
- из упора стоя на подкидном мостике перед конем с ручками выполнить прыжок углом.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны, противоположной движению ног прыгающего, одной рукой за руку выше локтя, другой под спину или таз.

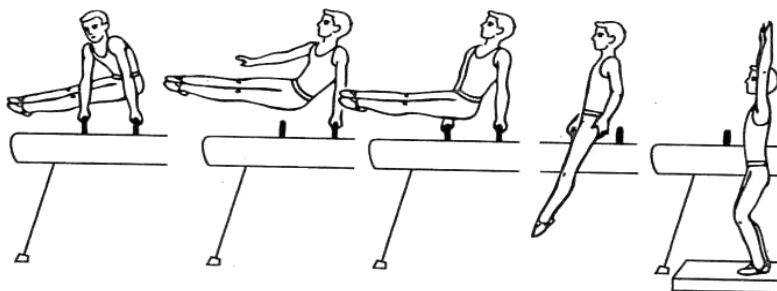


Рис. 3.37. Прыжок углом через коня в ширину

Прыжок боком с косого разбега через коня в длину

Техника выполняется в обе стороны. Мостик ставится у ближнего края под небольшим углом к коню. Прыжок выполняется с небольшого разбега, толчком левой и махом правой ноги с одновременной постановкой левой руки на тело коня. После толчка левую ногу быстро присоединить к правой, прогнуться и, пройдя левым боком над снарядом, приземлиться спиной к коню.

Методика выполнения

– С места, опираясь на тело коня, толчком одной и махом другой поставить маховую ногу на снаряд, присоединить толчковую и, отталкиваясь рукой и ногой, приземлиться спиной к снаряду;

- то же с трех шагов разбега;
- выполнение маха ногой на дополнительный ориентир.

Страховка и помощь оказываются стоя у места приземления боком к снаряду правой рукой под спину или таз, а левой за руку.

Прыжок боком

Техника выполнения

Выполняется с небольшого разбега (8–10 м) через коня в ширину с ручками и без ручек. Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о тело или ручки коня и, поднимая таз, согнуться в тазобедренных суставах. Продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на левую (правую) руку, опустить правую (левую) руку и 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. 3.38).

Методика обучения

- Из упора лежа на полу перемах двумя вправо (влево) в упор лежа боком;
- из упора стоя на подкидном мостике перед конем, отталкиваясь ногами, прыжок боком;
- из упора стоя на мостике правая (левая) нога в сторону на теле коня, опираясь на левую (правую) руку и ногу, продевая левую (правую) ногу, выполнить соскок боком;
- прыжок боком через коня в ширину самостоятельно, а затем и через положенный на него набивной мяч.

Страховка и помощь оказываются стоя за конем со стороны приземления, немного сбоку в зависимости от движения ног прыгающего, за руки и под спину, сопровождая его до момента приземления.

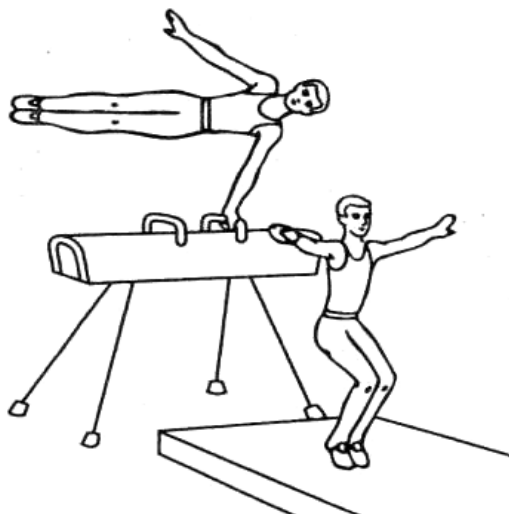


Рис. 3.38. Прыжок боком

Прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня

Техника выполнения

Имеет ту же техническую основу, что и прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня. Однако при его выполнении предъявляются более повышенные требования к скорости разбега, а также к длине и высоте прыжка после толчка руками. Мостик следует устанавливать на 3–4 ступни дальше от снаряда, чем в прыжках толчком о дальнюю часть. Это позволяет гимнасту в фазе полета после толчка ногами наклонить туловище вперед (на $45\text{--}55^\circ$) и руки максимально вытянуть вперед. Благодаря этому спортсмен успевает подготовиться к мощному толчку руками (рис. 3.39).

Методика обучения

- Повторить прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня;
- прыжок ноги врозь через козла высотой 120–130 см, мостик на расстоянии 100–150 см, с постепенным увеличением фазы полета после толчка руками;
- прыжок через двух козлов, поставленных рядом (снаряд, стоящий ближе к мостику, выше другого);

– прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня (на снаряд сверху и спереди положены гимнастические маты).

Страховка и помощь осуществляются у дальней части коня.

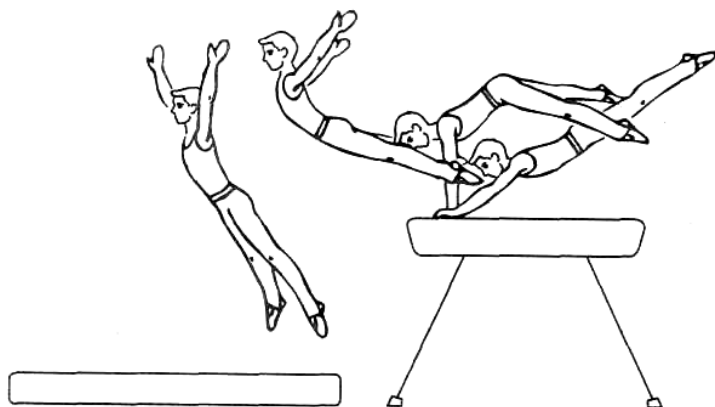


Рис. 3.39. Прыжок ноги врозь

Переворот вперед через коня в ширину

Техника выполнения

Этот прыжок характерен для женского гимнастического многоборья. После отталкивания ногами от мостика гимнастка быстро отводит ноги назад до слегка прогнутого положения. К моменту постановки рук на коня тело находится под углом 50–55° по отношению к оси снаряда. Напрыгивать точно в стойку на руках не следует, так как в этом случае нельзя высоко и далеко взлететь во второй части прыжка. Отталкиваясь от коня, гимнастка должна сделать рывковое движение туловищем, стремясь как бы вытянуться в одну прямую линию. В процессе толчка, который должен быть очень коротким (0,16–0,18 с), величина прогиба уменьшается. Во время толчка подбородок не поднимается. Положение рук, принятое к моменту окончания толчка, сохраняется до приземления. Перед приземлением не следует сгибаться.

Методика обучения

– С разбега переворот вперед на акробатической дорожке;

- стоя на коне толчком одной и махом другой переворот вперед;
- с разбега переворот вперед через горку матов;
- прыжок переворотом вперед через коня в ширину с трамплина;
- прыжок переворотом вперед через коня в ширину с приземлением в поролоновую яму или на горку из 3–4 матов за снарядом;
- переворот вперед с небольшого разбега толчком руками о два-три мостика, положенных один на другой, с приходом на спину на горку поролоновых матов, уложенных за мостиками на одном с ними уровне;
- переворот вперед, используя систему «батут-конь-горка поролоновых матов» или «батут-горка матов-поролоновая яма».

Страховка и помощь осуществляются стоя боком за снарядом. Гимнастку поддерживают за руку и под спину, сопровождая ее до приземления.

Переворот вперед через коня в длину толчком о дальнюю часть коня

Техника выполнения

Этот прыжок характерен для мужского гимнастического многоборья. Для его выполнения необходима значительная скорость разбега (7,0–7,2 м/с). Угол вылета тела после толчка ногами достигает 75–80°. После толчка ногами гимнаст быстро отводит их назад до слегка прогнутого положения. Высота ОЦМ при взлете достигает 2,0–2,3 м. К моменту постановки рук на снаряд тело гимнаста находится под углом 55–60° по отношению к оси снаряда. Напрыгивать точно в стойку на руках не имеет смысла, так как в этом случае затрудняется высокий и далекий полет во второй части прыжка. Отталкиваясь от коня руками, надо сделать рывковое движение туловищем, стремясь вытянуться в одну прямую линию. В процессе толчка величина прогиба в поясничной части позвоночника уменьшается на 10–15°. Движение ног несколько притормаживается. Благодаря этому возможен более высокий взлет вверх. Толчок руками должен быть коротким (0,17–0,19 с). Во время толчка голову на грудь не наклонять, стремиться только взлететь вверх, не создавая сильного вращения вперед. Положение рук, принятое к мо-

менту окончания толчка, сохраняется до момента приземления. Перед приземлением туловище не сгибается, голова держится прямо.

Методика обучения

- С разбега переворот вперед толчком двух ног на акробатической дорожке;
- с разбега прыжок в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед (перед матами протянута веревка);
- стоя на коне махом одной и толчком другой стойка на руках и в темпе переворот вперед;
- переворот вперед через горку матов или свернутую акробатическую дорожку;
- переворот вперед через коня в ширину (в длину) с положенным на него гимнастическим матом.

Страховка и помощь осуществляются стоя у дальней трети коня; гимнаста держат одной рукой за плечо, другой за туловище, удерживая от падения вперед или назад.

Брусья

Соскок махом назад вправо с поворотом направо-кругом

Техника выполнения

Выполняется из размахивания в упоре. В конечной точке маха назад надо сместить тело вправо, одновременно перенести левую руку на правую жердь впереди правой руки. Проходя над правой жердью, оттолкнуться правой рукой и выполнить поворот кругом правым плечом назад. Продолжая смещать тело вправо, ухватить правой рукой за жердь и приземлиться.

Методика обучения

- Имитация соскока стоя левым боком у гимнастической стенки, хватом левой рукой за рейку на уровне таза. В конце маха назад правой делается легкий подскок на левой с поворотом тела направо кругом и дохватом правой рукой за рейку стенки, левая рука переносится в положение доски;
- выполнение через веревку на концах жердей лицом внутрь;
- соскок на низких;
- соскок на высоких брусьях с помощью;
- выполнение самостоятельно.

При разучивании соскоков махом назад внимание занимающихся обращается на правильное чередование опорных фаз: двухопорная на двух жердях, двухопорная на правой жерди (по возможности короткая по времени), одноопорная на правой жерди до поворота, одноопорная на правой жерди после поворота.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и поддерживая занимающегося под спину и грудь.

Соскок махом назад

Техника выполнения

Выполняется в правую и левую стороны из размахивания в упоре. Выполнив достаточно высокий мах назад (минимальная высота – уровень плечевой оси, максимальная – не ограничивается), гимнаст смещает тело в правую сторону, быстро перехватывает левую руку на правую жердь впереди правой руки и сразу отводит правую руку в сторону, опираясь о жердь только левой рукой; умеренно прогибаясь, приземляется, держась левой рукой за жердь.

Методика обучения

– Выполняется вначале на концах жердей низких брусьев через веревку или гимнастическую палку;

- выполнение на низких и высоких брусьях с помощью;
- выполнение самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку жердей впереди занимающегося, предотвращая удар ногами о жерди.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись

Техника выполнения выполняется из упора стоя на руках на низких брусьях и из размахивания в упоре на руках. Махом вперед поднять прямое тело и ноги над жердями, мягко сложиться, приближая ноги к груди (таз не опускать ниже жердей), и, не останавливаясь, разогнуться, направив ноги и таз вверх – вперед. Разгибание выполняется быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное напряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, чтобы приобретенное ногами количество движения передать туловищу и плечам. Одновременно оттолкнуться плечами от жердей, использовать их реактивную силу и, нажимая на жерди руками, поднять пле-

чи вверх-вперед, выйти в упор; завершить подъем высоким махом назад.

Методика обучения

– Из седа на гимнастическом мате перекатом на спину поднять ноги в стойку на лопатках и тотчас же мягко сложиться, опуская таз до уровня матов, кратковременным энергичным движением ног вверх-вперед и отталкиванием руками от мата перекатиться в положение сидя, ноги врозь;

- выполнить на брусьях подъем разгибом сидя ноги врозь;
- подъем разгибом с помощью;
- выполнение самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под спину, другой под таз, а при выходе в упор – под грудь из-под жердей. Толчок под спину помогает своевременно оттолкнуться от жердей, а поддержка под бедро не допускает опускания таза ниже уровня жердей и сгибания рук в упоре.

Брусья разной высоты

Подъем толчком двумя в упор на в/ж из виса присев на н/ж

Техника выполнения

Выполняется одновременным разгибанием ног и надавливанием прямыми руками на в/ж (рис. 3.40).

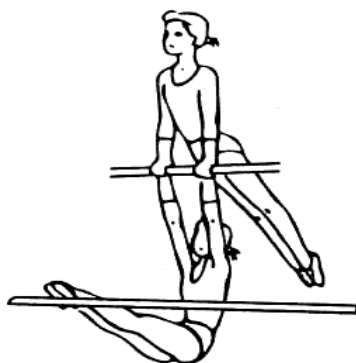


Рис. 3.40. Подъем толчком двумя в упор на в/ж из виса присев на н/ж

Методика обучения

- 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);
- выполнение самостоятельно.

Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах – под грудь и спину, сопровождая ученика до приземления.

Требования к зачету

1. Провести подготовительную часть урока.
2. Выполнить на оценку комбинации учебной программы на снарядах:

Система оценок – 7.0–7.9 б – оценка 2

8.0 – 8.9 б – оценка 3

9.0 – 9.4 б – оценка 4

9.5-10.0 б – оценка 5

3.4. Методика преподавания гимнастики на IV курсе

Тематика лекций

1. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике. Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Виды планирования: текущее, календарное, перспективное. Особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ.

Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, рабочая программа, рабочий план, конспект урока, методика их составления.

Индивидуальное планирование.

Учет учебной работы, его значение и задачи. Предварительный, текущий и итоговый учет.

Особенности планирования учебного материала по гимнастике в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.

2. Основы техники гимнастических упражнений. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.

Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченно устойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести.

Динамические упражнения. Инерция и момент инерции. Количество движения и момент количества движения. Закон сохранения энергии, количества движения, момента количества движения.

Реактивное движение, реактивная сила. Хлестовые движения.

Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.

Отталкивание. Приземление.

Силовые и маховые упражнения. Динамическое равновесие.

Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.

3. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Теория отражения, методологическая и теоретическая основа процесса обучения. Особенности использования чувственной, рациональной и практической форм познания при обучении гимнастическим упражнениям детей младшего, среднего и старшего школьного возрастов. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям.

Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Научность обучения и его воспитательное значение.

Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.

Способности гимнастов.

Диалектическая взаимосвязь знаний, умений, навыков и способностей гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.

Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

Методы, приемы и условия обучения. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

Учебная программа по гимнастике

Учебные комбинации

Девушки

Опорный прыжок:

Переворот вперед через два гимнастических куба Брусья

1. 2–3 маха изгибами на в/ж, махом вперед вис лежа сзади на бедрах, на н/ж
2. Опуская правую руку, поворот на 180° в сед на левом бедре «вертушка»
3. Упор углом, встать
4. Опираясь левой рукой на нижнюю жердь, махом одной толчком другой, перемах в упор на верхнюю жердь
5. Опускание вперед в упор на нижнюю жердь „волной”
6. Соскок дугой

Бревно

I-я дорожка:

1. Из вися присев на правой, хватом снизу, махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор
2. Перемахом правой, упор сидя ноги врозь, махом назад упор присев, встать
3. Равновесие «Ласточка» на согнутой опорной
4. Мах правой вправо, левая рука в сторону, правая рука вперед, то же левой со сменой положения рук

5. Два вальсовых шага с «волной» руками

6. Поворот махом правой (левой) на 180°

II-я дорожка:

1. Два шага-«пружинки», руки разноименно вперед – в стороны

2. Из стойки ноги врозь, руки влево (вправо) поворот на 360° на правой (левой)

3. Упор присев, упор сидя ноги врозь

4. Стойка на лопатках, пережат на живот

5. Упор стоя на правом колене, левая назад, махом левой вперед встать руки в стороны

6. Поворот на двух носках на 180° , руки вверх

III-дорожка:

1. Хореографические прыжки:

2. Со сменой прямых ног впереди и сзади, руки в стороны, толчком двумя в шпагат, руки в стороны

3. Из стойки ноги врозь правая рука вперед левая рука вверх, боковая волна со сменой положения рук

4. Соскок рондатом

Вольные упражнения

Составление композиции под музыкальное сопровождение из 10 элементов (музыка по выбору)

Перечень элементов:

1. Равновесие по выбору

2. Хореографические прыжки: шагом; касаясь махом одной толчком другой; перекидной

3. Поворот на правой (левой) на 360°

4. Длинный кувырок вперед

5. Кувырок вперед согнувшись ноги врозь

6. Кувырок назад согнувшись

7. Кувырок назад прогнувшись

8. Кувырок вперед со стойки на руках

9. Переворот боком, переворот боком через одну руку

10. Рондат

Юноши

Вольные упражнения

I-я диагональ:

1. Горизонтальное равновесие
2. Рондат, прыжок с поворотом на 360°
3. Кувырок назад согнувшись через стойку на руках

1-я прямая:

1. С разбега, переворот вперёд на две
2. Хореографический прыжок «перекидной»

II-я диагональ:

1. Длинный кувырок вперёд, подъём разгибом с опорой на голову
2. Кувырок вперёд согнувшись со стойки на руках
3. Боковое равновесие
4. II-я прямая:

1. Переворот боком, длинный кувырок вперёд махом одной толчком другой

Конь-махи:

1. 1,5 круга правой вправо
2. Скрещение влево
3. Скрещение вправо
4. Перемах левой с поворотом на 180° с опорой левой рукой о тело коня, перемахом правой – соскок

Кольца:

1. Подъём махом вперед или подъём разгибом
2. Опускание вперёд в вис согнувшись
3. Махом назад выкрут вперёд согнувшись
4. 3–4 маха, соскок переворотом назад ноги врозь

Опорный прыжок:

Рондатом (через три гимнастических куба)

Брусья:

1. Из упора на руках махом вперёд, кувырок назад прогнувшись в упор на руках
2. Подъём махом вперёд в упор
3. Спад в вис согнувшись, подъём разгибом в упор на руках
4. Подъём махом назад в упор

5. Соскок махом вперед с поворотом на 180° от жерди

Перекладина:

1. Подъем разгибом
2. Спад, подъем разгибом
3. Оборот вперед в упоре
4. Махом назад, упор стоя ноги врозь
5. Соскок дугой

**Методика обучения и техника выполнения
гимнастических элементов**

Вольные упражнения

Переворот вперед

Техника выполнения

Выполняется после темпового подскока. Шагом вперед наклониться и в момент жесткой постановки рук на опору выполнить толчок опорной ногой и быстрый мах назад за голову другой ногой. Руки на опору ставятся впереди плеч. Это обеспечивает активный стопорящий толчок руками. Он должен совпадать с соединением ног при прохождении стойки на руках. В полете тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверху, голова отклонена назад. Переворот вперед можно выполнить с места, на одну ногу (рис. 3.42).

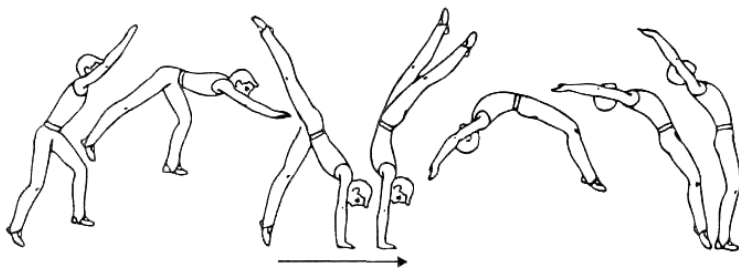


Рис. 3.42. Переворот вперед

Методика обучения

- Выполнить стойку на руках;
- различные прыжки на руках в упоре лежа и в стойке;

- махом одной и толчком другой – стойку на руках с одновременным ударом двумя ногами о мат, висящий на стене;
- подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и подкидного мостика;
- то же на плечо партнера или горку матов;
- переворот с помощью партнера;
- выполнение элемента самостоятельно.

Страховку и помощь оказывают одной рукой за плечо, другой – под поясницу.

Кольца

Подъем махом вперед

Техника выполнения

Подъем махом вперед выполняется из размахивания в висе. В конечной точке маха назад ОЦМ тела предельно удаляется от опоры, создается возможно больший момент инерции тела. На махе вперед при подходе тела к вертикали грудь и живот обгоняют ноги, натягиваются мышцы передней поверхности тела. Затем за счет их энергичного сокращения ноги хлестовым движением посылаются вперед-вверх. Ими создается наибольший момент количества движения. Далее, опираясь на ноги и нажимая на кольца прямыми руками, делается рывковое движение вниз. Теперь уже туловище обгоняет ноги и за счет этого перемещается вверх, в упор (рис. 3.43).

Методика обучения

При обучении рекомендуется выполнять:

- Из вися лежа на низких кольцах (стопы вытянутых ног на гимнастическом коне) резкое пригибание и сгибание в тазобедренных суставах с одновременным нажимом руками на кольца с последующим выходом в упор;
- подъем силой в быстром темпе со значительным сгибанием в тазобедренных суставах;
- соскок махом вперед на кольцах, на перекладине и на брусках;
- то же на наклонных жердях, лицом к высоким концам;
- подъем махом вперед на кольцах с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и ноги.

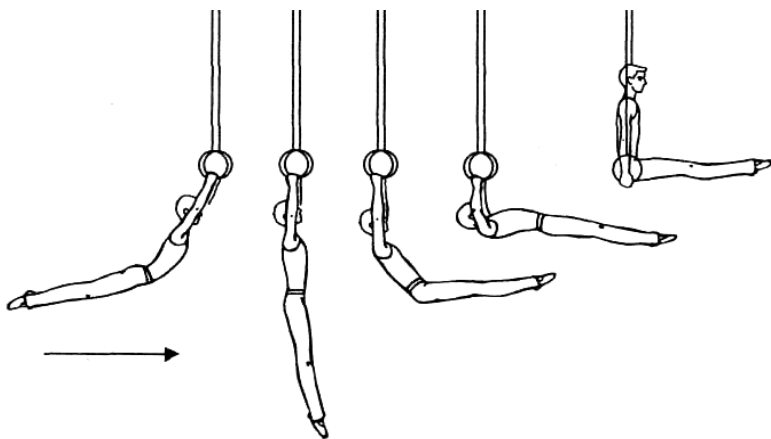


Рис. 3.43. Подъем махом вперед

Выкрут вперед из виса согнувшись

Техника выполнения

Выкрут вперед из виса согнувшись, выполняется только махом назад. После прохождения телом вертикали тотчас же делается хлестовое движение ногами назад вверх, руки постепенно разводятся в стороны, нажимают на кольца и поворачиваются наружу; плечи подаются вперед, голова отводится назад. В конце маха, когда ОЦМ будет выше горизонтали, делается выкрут в плечевых суставах (рис. 3.44). Завершается упражнение висом согнувшись или прогнувшись.

Методика обучения

– Из положения наклона вперед руки вверх, кисти сжаты в кулак, поворачивая кисти большими пальцами внутрь и затем вниз (пронируя кисти рук), развести руки в стороны и далее с одновременным наклоном головы вперед привести руки к бедрам, еще больше сгибаясь в тазобедренных суставах;

– исходное положение то же, но, захватив кистями кольца на высоте плеч, проделать это же упражнение, закончив его выкрутом в положение виса стоя сзади;

– из виса присев или виса стоя на низких кольцах с прямыми руками, разводя их в стороны и поворачивая наружу, толчком ног выполнить выкрут в вис согнувшись;

– выкрут прогнувшись с помощью вначале под бедро, в конце под спину.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под грудь и бедра.

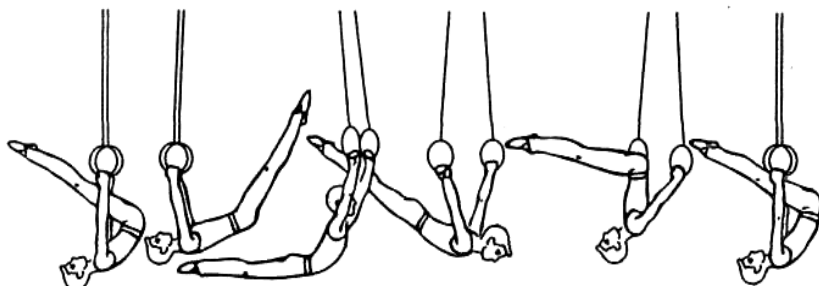


Рис. 3.44. Выкрут вперед из вися согнувшись

Соскок переворотом ноги врозь

Техника выполнения

Соскок переворотом ноги врозь выполняется махом вперед. Бросковым движением ногами тело сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, таз сильно прижимается к кольцам, ноги широко разводятся врозь. После прохождения вертикали гимнаст дополнительно сгибается, «загоняя» ноги назад вниз, после чего выпрямляется и, отводя голову назад, оборотом назад выходит в упор и отпускает кольца.

Методика обучения

- На низких кольцах соскок переворотом ноги врозь согнувшись, толчком одной и махом другой ноги;
- толчком двух ног выполняется вис согнувшись, ноги врозь и поднимание плеч вверх с помощью товарища;
- из размахивания делается имитация соскока без отпущения рук;
- соскок с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой за плечо до момента приземления, другой нажимом под спину, помогая вращению. Во время отпущения колец поддерживать одной рукой плечо, другой под грудь.

Брусья

Подъем махом вперед

Техника выполняется из размахивания в упоре на руках. В конечной точке маха назад ОЦМ тела максимально удаляется от опоры, чем создается наибольший момент инерции. На махе вперед при подходе ног к вертикали надо слегка провалиться в плечевых суставах и еще больше удалить центр тяжести тела от опоры. Это создаст большой момент количества движения и вызовет реактивное движение жердей. При этом грудь и живот опережают ноги. В момент прохождения вертикали делается хлестовое движение ногами вверх-вперед; сгибаясь в тазобедренных суставах и энергично отталкиваясь руками от жердей, используя их реактивную силу, выйти в упор (рис. 3.45).

Методика обучения

– Из упора лежа на руках спереди ноги врозь после небольшого опускания тела в плечевых суставах активным отталкиванием от жердей и нажимом кистями на них выйти в сед ноги врозь;

– на махе назад согнуть руки, на махе вперед хлестовым движением ног вверх разогнуть руки;

– подъем махом вперед при помощи.

Страховка и помощь оказываются из-под жердей одной рукой под спину, а другой под ноги. Стоя сбоку – под таз и плечи. В случае падения вперед при выходе в упор поддерживать под грудь из-под жердей.

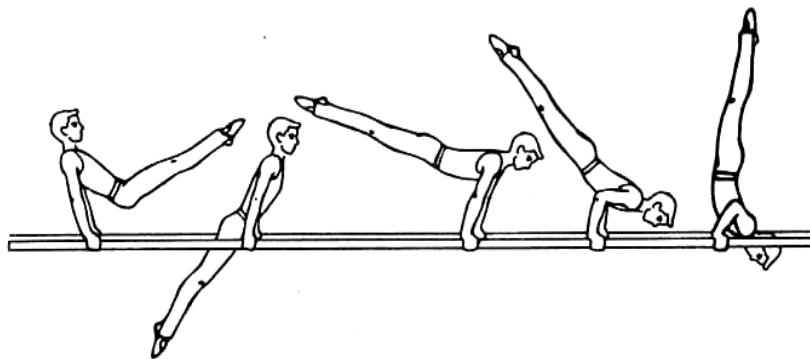


Рис. 3.45. Подъем махом вперед

Подъем махом назад

Техника выполнения

Выполняется из размахиваний в упоре на руках. На махе вперед надо, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор согнувшись на руках и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, подтянуть плечи к кистям и начать мах назад. Перед прохождением вертикали туловище несколько сгибается и опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища), и следует отталкивание руками от жердей с одновременной подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад (рис. 3.46).

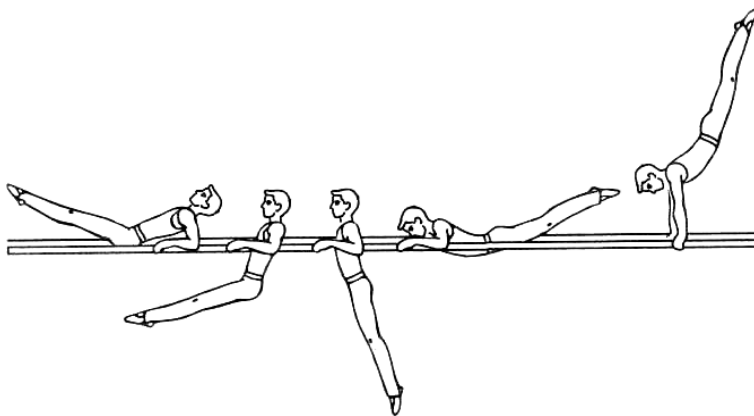


Рис. 3.46. Подъем махом назад

Методика обучения

- Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях;
- размахивание в упоре со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад за счет хлестового движения ногами назад-вверх;
- стойку на лопатках и последовательное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах; из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям;

- то же, но в сочетании с подъемом махом назад;
- выполнение подъема махом назад с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются руками из-под жердей под ноги и грудь; то же, но с фиксацией занимающегося в конечном положении маха назад (выше горизонтали), стоя сбоку одной рукой под грудь, другой снизу под бедро.

Кувырок назад прогнувшись

Техника выполнения

Выполняется продолжением маха вперед. По мере приближения тела к верхней вертикали необходимо руки развести в стороны, нажимая на жерди, прогнуться, ухватиться за них и продолжить мах вперед (рис. 3.47).

Методика обучения

- Кувырки выполняются сначала из положения стойки на плечах;
- затем из размахивания с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются под спину и грудь из-под жердей.

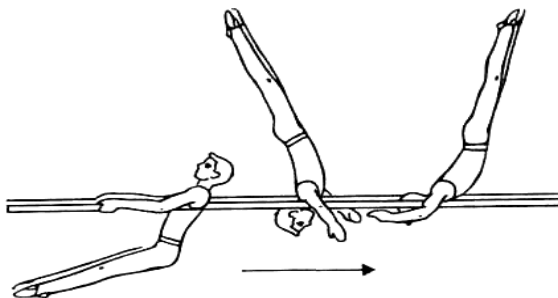


Рис. 3.47. Кувырок назад прогнувшись

Подъем разгибом из вися согнувшись

Техника выполнения

Выполняется в середине и на концах жердей. Вис согнувшись принимается с разбега, из вися углом, с прыжка или после спада назад из упора. Техника выполнения размахивания в вися согнувшись рассмотрена выше. С окончанием махового движения вверх-вперед следует сгибание туловища и ног в тазобедренном суставе.

ренных суставах, а в момент окончания маха назад – энергичное разгибание с одновременным активным нажатием руками на жерди в направлении назад. По мере выхода в упор разогнуться, подавая таз и ноги вперед-вверх.

Методика обучения

- Освоить размахивание в висе согнувшись;
- научиться выполнять подъем разгибом с помощью на концах жердей лицом внутрь с разбега, из виса углом и с прыжка;
- после освоения спада из упора соединить его с подъемом разгибом.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под спину, другой под таз, а при выходе в упор под грудь из-под жерди.

Требования к зачету

1. Составить карточки по методике обучения и технике выполнения элементов на снарядах.
2. Выполнить комбинации учебной программы на оценку.

3.5. Методика преподавания гимнастики на V курсе

Тематика лекций

1. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.

Положение о соревнованиях. Заявки.

Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступлений в соревнованиях команд и участников. Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.

Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.

Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей.

Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.

Оценка упражнений. Классификация ошибок и учет их оценки.

Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.

Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин.

Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности и композиции.

Методика и техника судейства.

Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.

Особенности, работы секретариата на финальных соревнованиях.

Работа секретариата на заключительном этапе проведения соревнований. Отчетная документация.

Информация в процессе соревнований.

Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.

Особенности проведения соревнований в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

Подготовка судей по гимнастике.

2. Основы спортивной тренировки гимнастов. Спортивная тренировка: понятие, ее цели и основные средства их достижения. Естественно-научные основы спортивной тренировки юных гимнастов.

Этапы подготовки юных гимнастов: предварительная подготовка, начальная подготовка, специальная подготовка, спортивное совершенствование.

Цикл, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное.

Способности гимнастов, структура способностей и ее изменение по мере усложнения программы (от юного гимнаста до мастера спорта).

Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей у юных гимнастов.

Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов.

Педагогический контроль за степенью утомления юных гимнастов в ходе учебно-тренировочного занятия. Педагогический контроль в течение года (периода тренировки) за состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов.

Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами.

3. Гимнастические выступления и праздники. Гимнастические выступления и праздники как форма социальной активности широких масс населения.

Агитационное и педагогическое значение гимнастических выступлений и праздников, их идейная направленность, народность, красочность.

Краткий исторический обзор гимнастических выступлений и праздников.

Задачи и содержание гимнастических выступлений в общеобразовательных школах и пионерских лагерях: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно-гимнастические. Особенности подготовки и проведения выступлений с различными возрастными группами. Тема праздника. Сценарий, план и методика его составления, подбор упражнений.

Особенности подготовки и проведения гимнастических выступлений на сцене.

Художественное оформление и музыкальное сопровождение выступлений.

Применение технических средств.

Роль учителя физической культуры и школьного общественного актива в организации и проведении гимнастических выступлений и праздников.

Учебная программа по гимнастике

Составление произвольных комбинаций

Перечень элементов

Девушки

Опорный прыжок:

1. Углом через коня с косого разбега
2. Боком через коня в ширину
3. С замахом ноги врозь через коня в ширину
4. С замахом, согнув ноги, через коня в ширину
5. Переворотом через два гимнастических куба

Брусья:

1. Вскок в упор на нижней жерди
2. Вскок в упор, ноги врозь перемахом правой (левой) на нижней жерди
3. Вскок в упор сидя перемахом двумя на нижней жерди
4. Вскок подъём переворотом (силой, толчком двумя или одной в упор на нижней жерди)
5. Подъём переворотом толчком одной или двумя в упор на верхней жерди
6. Подъём толчком двумя в упор на верхней жерди
7. Спад из упора на верхней жерди, в вис лёжа на нижней жерди
8. Опускание вперёд согнувшись из упора на верхней жерди в вис лежа на нижней жерди
9. Опускание «волной» из упора на верхней жерди, в упор на нижней жерди
10. Опираясь рукой о нижнюю жердь, хватом правой за верхнюю жердь, махом одной толчком другой, перемах в упор на верхней жерди
11. Из вися лёжа сзади на бёдрах, на нижней жерди, опускающая правую руку, поворот на 180° в сед на левом бедре «вертушка»
12. Оборот вперёд на нижней жерди из упора ноги врозь
13. Оборот назад в упоре на нижней жерди или верхней жерди
14. Соскок махом назад из упора на нижней жерди или верхней жерди

15. Соскок махом назад с поворотом на 180° или 360°
16. Соскок дугой из упора на нижней жерди или верхней жерди

17. Соскок дугой из упора стоя ноги врозь

18. Соскок из вися на подколенках

Вольные упражнения:

Составление композиции под музыкальное сопровождение из 10 элементов (музыка по выбору).

Перечень элементов:

1. Равновесие: «ласточка», «с захватом»
2. Повороты: на одной на 180° или 360° , на двух на 180° , в полуприседе, в приседе и т. д.
3. Хореографические прыжки: открытый, закрытый, шагом, касаясь, перекидной, со сменой согнутых или прямых ног, в кольцо и т. д.

4. Длинный кувырок вперёд

5. Кувырок вперёд согнувшись ноги врозь

6. Кувырок назад согнувшись

7. Кувырок назад в упор лёжа

8. Кувырок назад прогнувшись

9. Стойка на голове

10. Кувырок вперёд со стойки на руках

11. Переворот боком

12. Переворот боком через одну руку

13. «Рондат»

14. Переворот вперёд на одну (медленно или с разбега)

15. Переворот вперёд на две (медленно или с разбега)

16. «Фляк» (вперёд или назад)

17. Сальто (вперёд или назад)

Бревно:

I – Вскоки:

1. Вскок толчком двумя в упор углом, ноги врозь (поперёк)

2. Вскок, согнув ноги в упор сидя (продольно)

3. Вскок махом одной, толчком другой, в стойку на правую (левую) поперёк

4. Вскок подъём переворотом в упор

II – Равновесия:

1. «Ласточка»

2. «С захватом»

III – Махи:

Вперёд, назад, в стороны с различным положением рук

IV – Прыжки:

На двух, в приседе, из приседа со сменой положения ног, со сменой согнутых ног впереди и сзади, со сменой прямых ног впереди и сзади, касаясь, толчком одной или двумя, шагом, толчком двумя в шпагат и т.д.

V – Повороты:

На одной на 180° или 360° на двух на 180° на двух в полу-приседе, в приседе и т. д.

VI – Танцевальные движения:

Вальсовый шаг с «волной» руками, острый шаг, пружинистый шаг, шаги польки и т. д.

VII – Акробатические элементы:

1. Упор углом

2. Стойка на лопатках

3. Лёжа на спине согнувшись

4. Равновесие, прогнувшись лёжа на спине на конце бревна

5. Кувырок вперёд

VIII – Соскоки:

1. Прогнувшись махом одной толчком другой

2. Прогнувшись махом одной толчком другой с поворотом на 180° или 360°

3. Рондатом

4. Переворотом вперёд

Юноши

Вольные упражнения:

1. Равновесие: горизонтальное, заднее, переднее, боковое

2. Хореографические прыжки: шагом, перекидной

3. Длинный кувырок вперед

4. Кувырок вперед согнувшись

5. Кувырок назад согнувшись

6. Кувырок вперёд со стойкой на руках

7. Кувырок, вперёд согнувшись со стойкой на руках

8. Кувырок, назад через стойку на руках

9. Кувырок, назад согнувшись через стойку на руках

10. Поворот на 180° или 360° в стойке на руках
11. Из упора стоя согнувшись силой стойка на руках (ноги врозь или вместе)
12. Подъём разгибом с опорой на голову
13. Переворот боком (правым или левым)
14. Переворот боком через одну руку
15. Переворот вперёд с разбега, на одну или две
16. «Фляк» вперёд
17. «Фляк» назад
18. Сальто вперёд
19. Сальто назад

Конь-махи:

1. Круг, правой влево
2. Круг, левой вправо
3. 1,5 круга правой влево
4. 1,5 круга левой вправо
5. Прямое скрещение
6. Обратное скрещение
7. Прямое скрещение с поворотом
8. Круг двумя
9. Соскок перемахом правой (левой)
10. Соскок перемахом двумя

Кольца:

1. Подъём силой
2. Подъём махом вперёд
3. Подъём махом назад
4. Подъём разгибом
5. Подъём переворотом
6. Кувырок вперёд
7. Горизонтальный вис сзади
8. Горизонтальный вис спереди
9. «Крест»
10. Опускание вперёд
11. Спад назад
12. Выкрут вперёд (назад)
13. Соскок, прогнувшись на махе назад (вперёд)
14. Соскок переворотом назад ноги врозь
15. Соскок выкрутом назад

16. Соскок сальто вперёд (назад): в группировке, согнувшись, прогнувшись

Опорный прыжок:

1. С замахом ноги врозь через коня в длину
2. С замахом согнув ноги через коня в длину
3. Углом через коня с косого разбега
4. Боком через коня в ширину
5. Переворотом через три гимнастических куба или через коня в длину
6. Рондатом через три гимнастических куба или через коня в длину
7. Переворотом, с поворотом на 180° или 360° во второй фазе полёта
8. Рондатом с поворотом на 180° или 360° во второй фазе полёта

Брусья:

1. Из упора на руках подъем махом вперед
2. Из упора на руках подъем махом назад
3. Подъем разгибом из виса в упор на руках
4. Подъем разгибом из упора на руках в упор
5. Кувырок, вперёд согнувшись, (прогнувшись)
6. Кувырок, назад согнувшись, (прогнувшись)
7. Из упора спад, подъем разгибом в упор или в упор на руки
8. Стойка на плечах, силой согнувшись или махом
9. Стойка, на руках силой согнувшись или махом
10. Соскок махом вперёд или назад
11. Соскок махом вперёд с поворотом на 90° или 180° к жерди (от жерди)
12. Соскок махом назад через стойку на руках

Перекладина:

1. Подъем махом назад
2. Подъем разгибом
3. Подъем одной в упор ноги врозь
4. Подъем двумя в упор сидя
5. Спад, подъем разгибом
6. Оборот вперед в упоре
7. Оборот вперед в упоре ноги врозь

- оборот назад в упоре
 - Поворот на 180° на махе вперед
8. Соскок дугой из упора или упора согнувшись, ноги врозь (с поворотом на 180°)

Методика обучения и техника выполнения гимнастическим элементам

Конь махи

Соскок углом назад

Техника выполнения

Выполняется из упора ноги врозь левой (правой). После перемаха правой, замедляя ее движение и одновременно подавая таз вперед и вправо, быстро поставить правую руку на ручку, перенося на нее вес тела. Продолжая мах правой ногой в направлении справа налево по кругу, как можно раньше соединить ноги, снять левую руку с опоры и приземлиться правым боком к снаряду (рис. 3.48).

Методика обучения

- из упора сзади соскок углом влево назад с помощью;
- тоже самостоятельно;
- из упора ноги врозь левой, перемах левой назад и соскок с поворотом налево.

Страховка и помощь оказываются стоя сзади двумя руками за пояс.

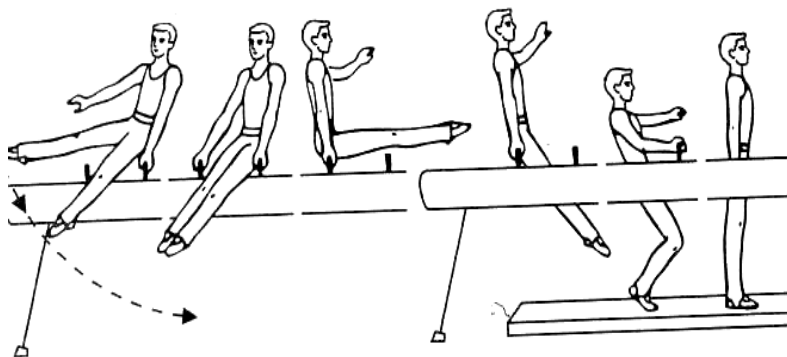


Рис. 3.48. Соскок углом назад

Кольца

Подъем махом назад

Техника выполнения

Подъем махом назад выполняется из размахивания в вися. В конечной точке маха вперед ОЦМ тела предельно удаляется от опоры за счет отведения колец назад за голову, выпрямления тела с положением ног выше колец, закрытого положения груди, втянутого живота, округлой спины и опущенной головы. При этом создается возможно больший момент инерции тела. На махе назад, двигаясь по инерции, при подходе тела к вертикали гимнаст, активно провисая в плечевых суставах, выполняет замах. При этом спина опережает движение ног. Затем ноги опережают движение туловища, за счет чего делается мощное бросковое движение (хлест) ногами назад, вверх, при этом руками выполняется активный нажим на кольца вниз через стороны (рис. 3.49).

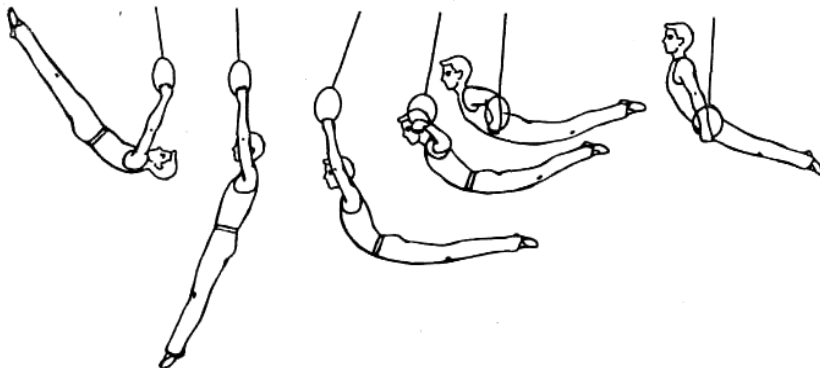


Рис. 3.49. Подъем махом назад

Методика выполнения

При обучении этому упражнению рекомендуется выполнять:

- Переход в упор толчком двух ног, с постепенным уменьшением силы толчка и увеличением высоты колец;
- из вися лежа ноги сзади переход силой в упор с помощью;
- соскок махом назад из размахивания и вися согнувшись;

– из размахивания подъем махом назад с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под бедра и живот.

Соскок дугой

Техника выполнения

Соскок дугой выполняется из вися согнувшись. Для этого надо, направляя ноги вверх вперед, активно разогнуться и, нажимая на кольца, развести руки в стороны. В момент полного разгибания отпустить руки и соскочить. Соскок выполняется на большой амплитуде (рис. 3.50).

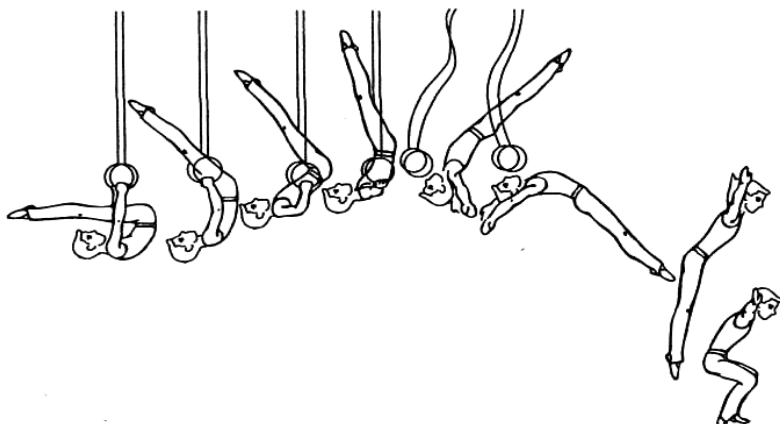


Рис. 3.50. Соскок дугой

Методика обучения

– Имитация движения соскока лежа на спине на полу;
– выполнение соскока на низких кольцах, не отпуская и отпуская руки в момент приземления; выполнение соскока дугой на кольцах средней высоты и на высоких кольцах с помощью, а затем и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку поддержкой под спину и грудь.

Опорный прыжок

Прыжок ноги врозь через козла в ширину

Техника выполнения

После толчка 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 (рис. 3.51).

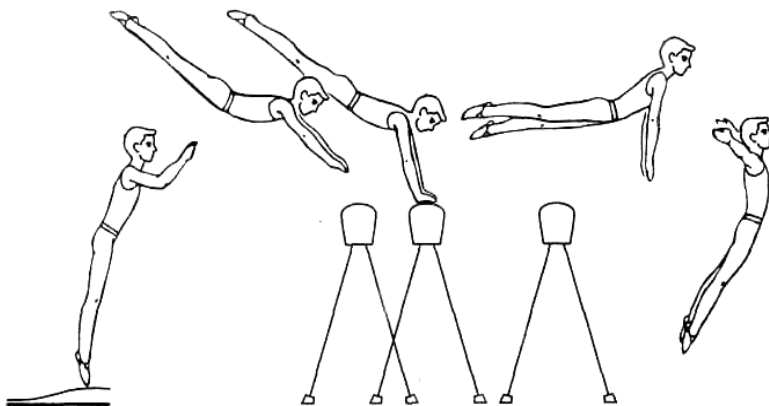


Рис. 3.51. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, изображение

Методика обучения

- Прыжки на месте с разведением и сведением ног;
- в упоре лежа толчком ног развести их и прийти в упор стоя согнувшись, ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться;
- вскок на снаряд в упор стоя на коленях и толчком ног, взмахом рук выполнить соскок ноги врозь. Упражнение усложняется за счет увеличения высоты снаряда и расстояния от него до мостика.

Страховка и помощь оказываются стоя спереди с боку у места приземления под грудь и за руку выше локтя.

Брусья

Кувырок вперед

Техника выполнения

Выполняется из седа ноги врозь, из упора стоя согнувшись и др. Обучение кувырку начинают из положения седа ноги врозь. Для этого надо перехватить руки вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед; не отпуская рук, начать кувырок; уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватить руки вперед и после этого активным движением ног вперед закончить кувырок в сед ноги врозь (рис. 3.52).

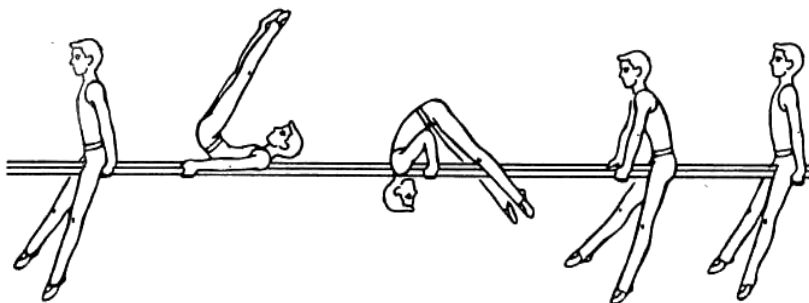


Рис. 3.52. Кувырок вперед

Методика обучения кувырком вперед согнувшись на полу

1. Для этого надо встать в положение ноги врозь, наклониться вперед, опереться руками о пол и, сгибая их, опуститься на лопатки; голову наклонить вперед и перекатиться вперед в положение лежа на спине; соединить ноги и, опираясь руками о пол, перекатиться вперед в положение седа ноги врозь, руки сзади на полу.

2. Выполнение упражнения на брусьях с помощью.

3. Выполнение самостоятельно. Для обучения можно использовать мат, положенный на брусья.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья и поддерживая обучаемого двумя руками под спину и таз.

К маховым упражнениям относятся: размахивание в упоре, в упоре на предплечьях и на руках, в вися; повороты и круги; соскоки на махе вперед и назад; подъемы разгибом из виса и упора на руках; подъемы махом вперед и назад; кувырки вперед и назад, стойки на плечах и на руках, выполняемые махом (рис. 3.53).

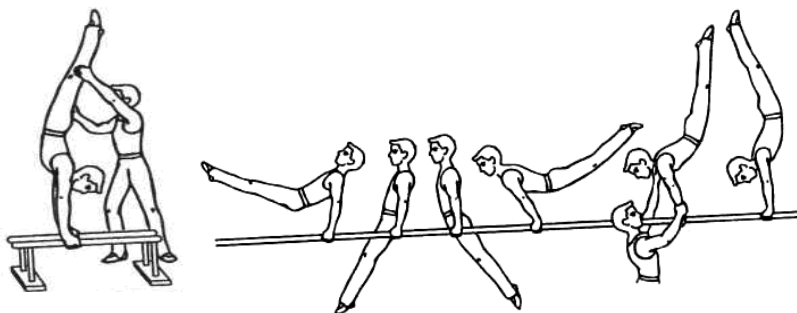


Рис. 3.53. Маховые упражнения

Соскок углом

Техника выполнения

Выполняется из размахивания в упоре. После маха назад по мере приближения тела к вертикали туловище опережает движение ног. Этим достигается погашение угловой скорости движения туловища и ног к завершению маха вперед. Затем ноги снова обгоняют туловище и в момент соскока образуют с ним угол. Толчком руки, разноименной стороне соскока, ОЦМ тела переносится на руку за пределы площади опоры опорной руки. Толчковая рука переносится на жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает тело в устойчивом положении в момент приземления, опорная рука освобождается от опоры и обеспечивает гимнастическую позу соскока (рис. 3.54).

Методика обучения

- Сначала выполняется соскок из седа на бедре перемахом через обе жерди;
- затем соскок махом вперед с помощью на низких, высоких брусьях и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и несколько сзади за правую (левую) руку и под спину.

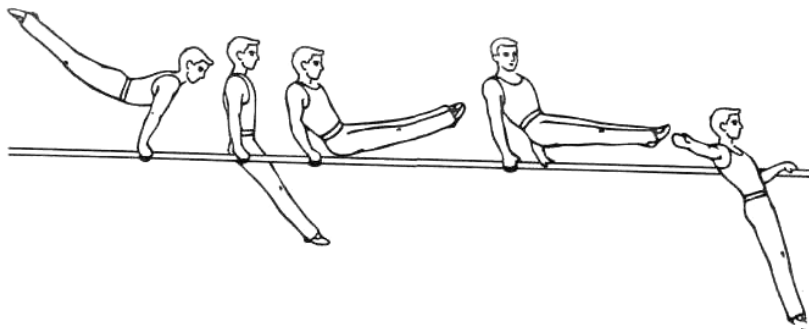


Рис. 3.54. Соскок углом

Соскок боком

Техника выполнения

Выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед, пройдя вертикаль, надо сделать энергичный мах ногами вверх, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, и когда ноги будут на уровне головы, начать ими поворот в сторону соскока; разогнуться и оттолкнуться правой рукой, одновременно продолжая поворот тазом и плечами, сместиться в сторону соскока. Активно опираясь на левую руку, закончить поворот в положении боком, правая рука в сторону. После прохождения ног над жердью откинуться левой рукой и приземлиться спиной к брусью. Аналогичным образом этот соскок выполняется и в правую сторону (рис. 3.55).

Методика обучения

- Освоить переход из упора лежа сзади на полу в упор лежа боком;
- выполнить соскок боком из седа на бедре перемахом через две жерди;
- выполнить соскок боком на низких брусках из упора, опираясь левой ногой на жердь, махом правой;
- на концах жердей лицом наружу через веревку.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под плечо, другой под спину (если ноги остаются над жердями).

Соскоки на махе назад также весьма различны по своей сложности. Простейшими из них являются соскок махом назад прогнувшись, с поворотом на 180°, ноги врозь на концах жердей.

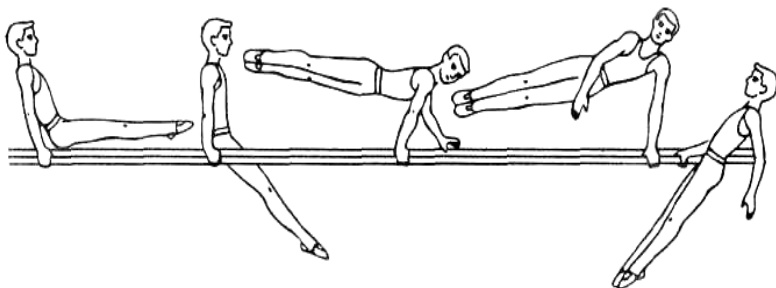


Рис. 3.55. Соскок на махе назад

Соскок ноги врозь на концах жердей

Техника выполнения

Выполняется из размахивания лицом наружу. На крайней точке маха назад (несколько выше горизонтали) прогнуться и подать плечи вперед, затем слегка согнуться в тазобедренных суставах, одновременно с толчком руками развести ноги врозь, в фазе полета прогнуться и приземлиться (рис. 3.56).

Методика обучения

– Из упора лежа на полу переход в упор стоя ноги врозь, с продвижением вперед за линию опоры руками (ноги не сгибать);

– из упора лежа на жердях толчком ног и из размахивания на низких брусьях соскок ноги врозь с помощью;

– на низких брусьях из размахивания соскок вперед с концов жердей без разведения ног, соскок с перемахом сначала через одну, потом через другую жердь, через обе жерди при помощи

– Выполнение самостоятельно на низких, а затем и на высоких брусьях.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и несколько впереди.

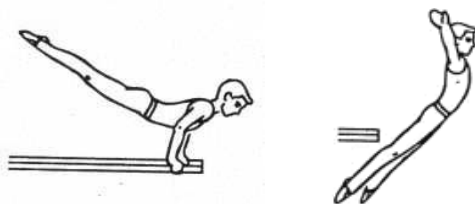


Рис. 3.56. Соскок на махе назад

Перекладина

Подъем переворотом в упор

Техника выполнения

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 (рис. 3.57).

Методика обучения

Обучение начинают на низкой перекладине в следующей последовательности:

- толчком одной и махом другой;
- толчком двумя;
- силой;
- выполнение упражнения с помощью;
- выполнение упражнения самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги. Техника выполнения подъема переворотом на высокой перекладине силой аналогична выполнению на низкой перекладине.

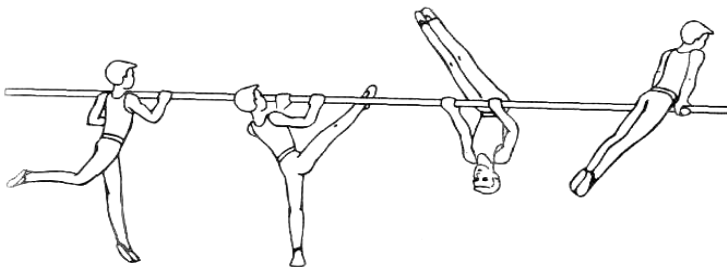


Рис. 3.57. Подъем переворотом в упор

Подъем правой (левой)

Техника выполнения

Выполняется из виса стоя согнувшись. Разгибая руки в плечевых суставах, голова прямо, делается несколько (3–4) беговых шагов до почти полного разгибания тела в тазобедренных суставах. Затем махом одной и толчком другой надо вновь резко согнуться в тазобедренных суставах, поднести обе ноги к перекладине на уровне носков, слегка развести их и пронести левую (правую) ногу под перекладину, не сгибая ее в колене. С началом маха назад начинается разгибание в тазобедренных суставах, ОЦМ тела приближается к опоре. Движения завершаются упором ноги врозь правой, передняя поверхность левой ноги удерживается у перекладины, туловище прогнуто, голова прямо (рис. 3.58).

Методика обучения

- Вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне носков);
- из виса согнувшись ноги врозь разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (выполняется с постепенным увеличением скорости разгибания);
- размахивания в висе согнувшись с помощью и самостоятельно;
- на махе назад из виса согнувшись вис прогнувшись ноги врозь;
- после двух-трех размахиваний подъем в упор правой (левой) с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и за голень или стопу.

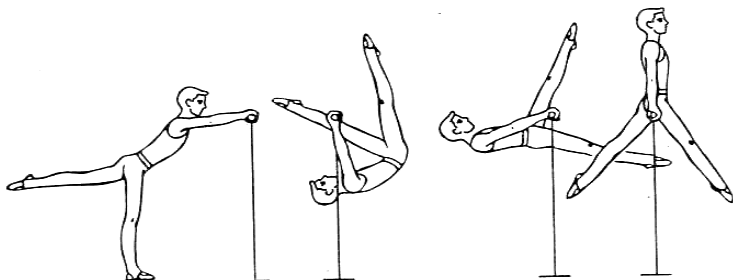


Рис. 3.58. Подъем правой (левой)

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Техника выполнения

Выполняется 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, создать возможно больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой, за ним следуют живот, плечи и голова. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой (рис. 3.59).

Методика обучения

- Шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой;
- в вися положении ноги врозь быстрое соединение ног с наклоном плеч и головы вперед;
- раздельное выполнение первой и второй частей упражнения с помощью;
- проводка по всему упражнению на низкой перекладине;
- оборот вперед с помощью и самостоятельно;
- выполнение на высокой перекладине.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку захватом за запястье обратным хватом и поддержкой под спину.

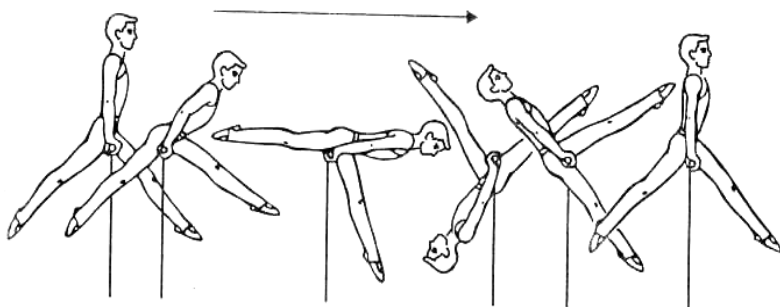


Рис. 3.59. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Соскоки – ими завершаются комбинация, связки и выполнение отдельных элементов. Простейшими из них являются соскоки махом вперед, махом назад и соскок дугой.

Соскок махом вперед

Техника выполнения

На махе вперед после прохождения вертикали надо хлестобразным движением согнуть ноги в тазобедренных суставах, в конце маха, опираясь руками о перекладину (отведя их назад за голову), поднять ОЦМ тела возможно выше, прогнуться и отпустить перекладину и, удерживая в полете прогнутое положение тела, приземлиться (рис. 3.60).

Методика обучения.

– Из исходного положения стоя спиной к гимнастической стенке в шаге от нее и держась за рейку на уровне головы выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх;

– из виса на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок махом вперед;

– имитация соскока без отпускания руками перекладины;

– выполнение соскока с помощью.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку впереди перекладины одной рукой под грудь, другой – под спину.

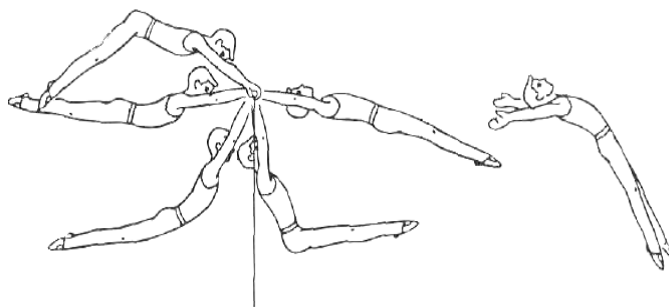


Рис. 3.60. Соскок махом вперед

Брусья разной высоты

Опускание вперед из упора на в/ж в вис лежа на н/ж

Техника выполнения

Изучается после предварительного развития силы мышц рук, брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц и ори-

ентировки в пространстве при переворачивании через голову. Из упора надо, наклоняясь вперед, повиснуть, опираясь бедрами о в/ж, затем передвинуть кисти рук тыльной стороной вперед так, чтобы можно было перейти в вис, после этого медленно опустить ноги вперед до виса лежа на н/ж.

Методика обучения

– Выполнение упражнения на нижней жерди или перекладине;

– выполнение упражнения на в/ж.

Из размахивания изгибами в висе на в/ж лицом наружу перемах согнув ноги (согнувшись) в вис согнувшись и скользя ногами по н/ж вис лежа сзади – отпуская левую (правую) руку, поворот в сед на бедре на н/ж.

Методика обучения

– Укрепление мышц брюшного пресса в положении лежа и висе на гимнастической стенке.

– повороты из висов лежа сзади (на низкой перекладине, н/ж брусьев разной высоты) переходом в вис лежа.

Страховка и помощь стоя сбоку, рукой помочь ритмично размахиваться и поднять таз.

Соскок махом вперед из упора сзади на н/ж

Техника выполнения

Для его выполнения надо предварительно прогнуться, затем энергичным махом поднять ноги вперед и, отталкиваясь руками от жерди, прогнуться и приземлиться.

Страховка и помощь оказывают стоя сбоку одной рукой под живот, другой под спину.

Бревно

Вскоки из стойки поперек с конца бревна можно выполнить: в упор сидя ноги врозь вне; в присед на одну, другую вперед на носок или вперед (рис. 3.61.а); кувырком вперед; через стойку на руках.

Вскоки с косого разбега (боком к бревну) выполняются: в упор сидя на правом (левом) бедре, левую (правую) назад (рис. 3.61.б); в упор стоя на коленях (рис.3.61.в); в упор стоя на одно колено, другую ногу назад; в упор присев (рис.3.61.г); в упор присев сзади на одну, ставя другую ногу вперед на носок (с опо-

рой на одну руку); в присед на одну ногу, другую вперед на носок, без опоры на руку; в упор ноги врозь с поворотом кругом – выполняется из стойки левым боком к бревну толчком левой и махом правой ноги вдоль бревна. Опираясь на руку, надо перемахнуть правой и повернуться в упоре на руках налево кругом в упор сидя, ноги врозь, поперек.

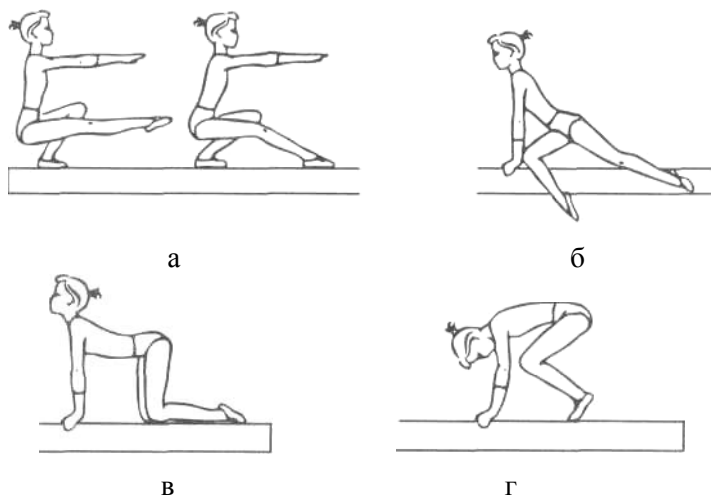


Рис. 3.61. Вскоки: а) из стойки поперек с конца бревна; б) с косога разбега в упор сидя на бедре; в) в упор стоя на коленях; г) в упор присев

Соскоки через стойку с опорой или толчком одно (двумя) руками выполняются:

- переворотом боком с конца бревна
- переворотом боком с поворотом налево (направо) лицом к бревну.

Требования к зачету

1. Составление произвольных комбинаций на снарядах из выше перечисленных элементов.
2. Сдача теоретического экзамена.

РАЗДЕЛ II.

Глава 4. СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика» – одна из базовых дисциплин физического воспитания обучающихся, так как гимнастические упражнения являются составной частью общей физической подготовки в любом виде спорта.

Систематизация и объединение знаний по освоению дисциплины способствуют оптимизации самостоятельной подготовки студентов, развитию системно-логического мышления. На основе полученных знаний студент должен выстраивать и анализировать конспект урока, проводить его структурный анализ.

4.1. Методические и организационные указания написания плана-конспекта урока

4.1.1. Методика составления плана-конспекта урока по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы

План-конспект урока №

По физической культуре для учащихся _____ класса

Задачи урока:

1. *Образовательные* (конкретные, реально выполнимые на данном уровне по формированию знаний, двигательных умений и навыков).

2. *Оздоровительные* (развитие кондиционных и координационных способностей).

3. *Воспитательные* (воспитание нравственных и морально-волевых качеств).

Оборудование и инвентарь (перечислить необходимый для данного урока). План-конспект представлен в табл. 1.

План-конспект урока

Части урока в мин	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. 5-10 мин	Мотивация урока		Объяснить учащимся, для чего нужно заниматься данными физическими упражнениями
	Строевые упражнения: а) _____; б) _____; и т. д.		Методические указания
	Ходьба		Методические указания
	Бег		Методические указания
	Бег с заданием: а) _____; и т. д.		Методические указания
	Перестроение		Указать способ перестроения, схема перестроения
	Комплекс ОРУ : а) без предметов, с предметами, в парах, с отягощением и др. Эстафеты, веселые старты, полоса препятствий, подвижные игры и др. (в зависимости от раздела программы и задач урока)		Конкретные методические указания к каждому действию. Если прилагаются карточки, можно написать: см. карточку № ____
	Построение, перестроение		Указать способ, схему

2. кол-во минут	Формулировка первой образовательной задачи: а) _____; б) _____ Методическая последовательность обучения данному двигательному действию; средства обучения	Кол-во минут	Методы обучения, методы активизации, методические приемы, методы организации деятельности занимающихся, методические указания, графическое изображение, схемы и др.
	Формулировка второй задачи и т.д.		
	Построение, перестроение		Указать способ
3. кол-во минут	Упражнения для снятия стрессового состояния: Подвижная игра «_____» Содержание игры		Малой подвижности, на внимание. Схема игры, ее направленность. Правила игры. Определение победителей
	Упражнения на внимание и др.		
	Построение		Указать способ
	Подведение итогов урока		Проверить степень усвоения двигательных умений и навыков
	Задание на дом		Конкретное и реально выполнимое
	Организованный уход с урока		

4.1.2. Педагогические наблюдения

Протокол анализа урока физической культуры по наблюдению

В _____ классе, проводимого _____
« _____ » _____ 20__ года
Задачи урока _____

№	Содержание урока	Положительное в уроке	Отрицательное в уроке
1	Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока. Мотивация	По звонку, организовано	Не создала мотивацию урока
2	Повороты на месте	Команды четкие	
3	Ходьба с заданием	Показ образный, преподаватель с улыбкой, что хоро-	Не обращает внимания на осанку
4	Галоп правым, левым боком	Показ образный	Нет методических указаний
5	Шаг «польки», «бульбы», «бегунец». Ходьба	Владеет музыкальным ритмом	Нет методических указаний
6	Раздача скакалок	Организовано	Остановила не под музыку
7	Перестроение		
8	Комплекс ОРУ I упр. – упр. и т. д.	Показ образный	Нет методических указаний
9	Ходьба, перестроение	Организовано	Не обращает внимания на осанку, смешанные отделения. 22 минуты на взвозную часть – ЭТО МНОГО
10	Подготовка снарядов	Организовано	
11	Подводящие упр-я для кувырка вперед, назад	Показ образный, фронтальный метод организации уч-ся, индивидуальный подход в обучении.	Мало методических указаний, не подводит итог, нет поощрительных слов

12	Кувырок вперед	Использует уч-ся, указывает общие ошибки, обучающий момент. Поточно-групповой способ	
13	Кувырок назад в стойку на лопатках	Подводит итог, использует показ одним из учащихся	Показ небрежный, неправильный
14	«Мост» из положения лежа с помощью	Дает индивидуальные домашние задания	Домашнее задание представляет неуверенно, неубедительно
15	Уборка снарядов		Нет организации
16	Гимнастическая полоса препятствий		Непонятное, неконкретное задание. Много времени учащиеся простаивают. Не уложились во времени. Отсутствует заключительная часть урока

**Педагогическое наблюдение –
основной прием анализа урока
(Структурный анализ урока)**

Схема педагогического анализа урока физической культуры

1. Общие сведения

Фамилия проводящего урок _____

Фамилия анализирующего урок _____

Дата _____ Класс _____ Школа _____

Место проведения урока _____

Номер урока, проводимого практикантом с начала четверти _____

Начало урока: по расписанию _____ фактически _____

Количество учеников: по списку _____ занимающихся _____

Освобожденных _____

Раздел учебной программы _____

Тип урока _____

Задачи урока: _____

2. Подготовленность к уроку

Наличие плана-конспекта. Оценки его содержания, полноты и терминологической правильности записей, полноты и содержательности, методических указаний. Подготовленность мест занятия, оборудование, инвентарь. Подготовленность учащихся к уроку.

3. Характеристика правильности постановки задач урока

Разносторонность задач (постановка образовательных, оздоровительных и воспитательных задач), их конкретность: взаимосвязь задач данного урока с задачами предыдущего, соответствие задач урока подготовленности учащихся и условиям его проведения.

4. Оценка построения урока

Рациональность распределения времени урока по частям (вводная, основная, заключительная). Рациональность расположения материала (видов упражнений) в основной части урока в зависимости от задач, решаемых на уроке, от характера самого материала и требований к рациональному распределению нагрузки (физической, эмоциональной). Целесообразность распределения времени, отведенного на основную часть, между отдельными видами упражнений.

Соответствие вводной части урока основным задачам урока (связать с характером материала основной части урока), наличие специальных разминочных, подготовительных и подводящих упражнений. Правильность последовательности упражнения во вводной части урока. Целесообразность распределения времени на отдельные виды упражнений и заданий в водной части урока. Соответствие содержания урока его продолжительности и заключительной части.

Соответствие содержанию урока его продолжительности и заключительной части, характеру урока и состоянию учащихся.

5. Оценка организации урока

Целесообразность выбора метода организации урока (соответствие содержанию урока, возрасту учащихся, условиям про-

ведения урока), и их использование в процессе его проведения. Целесообразность избранных способов выполнения упражнений (фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой), использование приемов организации, обеспечивающих повышение эффективности урока, в частности, его плотности. Целесообразность использования площади зала, размещение учащихся, оборудования и инвентаря. Рациональность приемов, используемых для подготовки мест занятий, раздачи и способа инвентаря. Эффективность использования помощников из числа учащихся.

6. Оценка методики обучения

Знание преподавателем техники изучаемых движений и методики обучения им. Правильность подбора упражнений для решения отдельных методических задач обучения.

Владение методами обучения и рациональность их использования на уроке:

а) методы обеспечения наглядности (показ, демонстрация наглядных пособий, использование ориентиров);

б) словесные методы (дидактический рассказ, объяснение, указание, команда, словесные описания и др.);

в) методы упражнения (строго регламентированного, игрового, соревновательного); владение страховкой, эффективность применения способов, направленных на повышение активности учащихся в процессе обучения.

7. Оценка методики воспитания физических качеств

Содержание работы по воспитанию физических качеств. Целесообразность подобной методики, по воспитанию физических качеств (содержание упражнений, дозировка индивидуальный подход).

8. Характеристика нагрузки в уроке и ее оценка

Объем нагрузки в уроке, ее интенсивность. Характер “кривой нагрузки”. Соответствие объема и интенсивности нагрузки возрастным особенностям учащихся, использование приемов регулирования нагрузки.

9. Оценка содержания и методики воспитательной работы

Содержание воспитательной работы на уроке (содействие нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию учащихся). Характеристика применяемых на уроке методов ведения воспитательной работы. Оценка уровня воспи-

танности учащихся: дисциплинированность, активность в выполнении заданий учителя, проявление взаимопомощи и др. Оценка личности учителя как воспитателя.

10. Заключение урока

Образовательная, оздоровительная и воспитательная ценность урока. Основные положительные стороны деятельности преподавателя. Рекомендации преподавателю по совершенствованию его педагогической деятельности. Примерная оценка проведенного урока в баллах.

Хронометрирование урока физической культуры

Хронометрирование урока проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности урока, о распределении времени на уроке, значительно уточняющих и углубляющих педагогический анализ урока.

Учащийся разрабатывает следующие материалы хронометрирования:

1. Протокол хронометрирования.
2. Расчет общей и моторной плотности урока.
3. Текстовый анализ плотности урока.

Общие сведения об уроке следует записать в протокол до начала урока.

Дальнейшее ведение протокола осуществляется непосредственно на уроке, причем заполняются только 3 графы: «Виды деятельности», «Время окончания действия», «Примечания».

Хронометрирование проводится по скользящей стрелке секундомера. Обработка данных выполненного хронометрирования проводится после окончания урока.

$$Оп = (Ур^+ + Др^+ + О^+) / Пу * 100;$$

$$Дп = (Др^+ + Др^-) / Пу * 100,$$

где: Оп – общая плотность,

Ур⁺ – умственная работа, положительная,

Др⁺ – двигательная работа, положительная,

О⁺ – отдых, положительный,

Пу – продолжительность урока,

Дп – двигательная плотность.

Протокол хронометрирования урока

Урок физической культуры _____ в _____ классе школы № _____

Дата _____ Место проведения _____

Урок проводит _____

Задачи урока:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

№ п/п	Виды деятельности	Время окончания действия	Умственная по преимуществу работа	Двигательная по преимуществу работа	Отдых	Нцзв	Примечания
1	2	3	4	5	6	7	8

ИТОГО:

Компоненты урока	Общая плотность	Моторная плотность
Вводная часть		
Основная часть		
Виды упражнений 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____		

Заключительная часть _____

Урок в целом _____

Примечание: Нцзв – нецелесообразно использованное время.

Текстовый анализ урока

Пульсометрия – вспомогательный прием анализа урока

Задача настоящей работы состоит в определении по частоте сердечных сокращений (ЧСС) величины физической нагрузки, характера её развертывания на уроке, «нагрузочной стоимости» основных компонентов урока. Частота сердечных сокращений измеряется по пульсу. Для измерения ЧСС следует выбрать одного из учащихся класса. Подсчет пульса проводится в течение десяти секунд, время фиксируется по секундомеру. Подсчет пульса необходимо провести один раз до начала урока. Один раз во время построения на урок, до начала, в середине и сразу после выполнения комплекса упражнений вводной части урока; перед выполнением и непосредственно после выполнения каждой попытки в основной части урока; в конце урока и через десять минут после его окончания. В случае, когда упражнение выполняется непрерывно длительное время (например, длительный бег; выполнение серии упражнений потоком, игра и т. п.) и не представляется возможным сделать подсчет пульса по ходу выполнения упражнений, измерения проводятся перед началом выполнения и сразу после выполнения. Данные измерения необходимо заносить в протокол с указанием соответствующей измерению минуты урока и характера деятельности учащегося.

После измерения подученные данные следует представить в графическом изображении, проанализировать и сделать заключение о величине физической нагрузки, характере ее развертывания во времени, дать свои замечания и предложения по организации и методике проведения урока в связи с данными о ЧСС.

В случае если ЧСС измерялась на уроке у нескольких учащихся, то целесообразно при обсуждении результатов наблюдения сопоставить данные измерений ЧСС у различных учащихся, выявить индивидуальные особенности их реакции по ЧСС на аналогичную внешнюю нагрузку.

ПРОТОКОЛ

Изменения частоты сердечных сокращений на уроке физической культуры в _____ классе школы № _____, проведенном учащимся _____ курса отделения _____ КГПУ
Ф.И.О. _____ Дата _____

Задачи урока:

1. _____
2. _____
3. _____

Наблюдение проводились за учеником (Ф.И., возраст)

Пульс ученика в покое _____ ударов в минуту

№ п/п	Виды деятельности	Время измерения ЧСС по минутам	ЧСС за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.	Примечания
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

Пульс ученика через 10–15 мин. После окончания урока _____ ударов в минуту.

Анализ _____

Вывод и предложения _____

Оценка _____

Кривая измерения ЧСС ученика _____
на уроке физической культуры

220																
210																
200																
190																
180																
170																
160																
150																
140																
130																
120																
110																
100																
90																
80																
70																
		3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45

Время в минутах

Части урока _____

Оценка физической нагрузки по ЧСС

Карта экспресс-анализа и оценка урока

Виды деятельности	Анализ													
Предурочная подготовка	1. Соответствие конспекта урока													
	2. Подготовка мест занятий, инвентаря													
Организационные навыки	3. Умение подавать команды													
	4. Место учителя, размещения учащихся													
Методическая и спортивно-техническая подготовка	5. Дозировка и соответствие упражнений вводной части урока													
	6. Материал повторения													
	7. Техника показа упражнений													
	8. Соблюдение обоснованной методической последовательности													
	9. Эффективность указаний по устранению общих ошибок													
Навыки воспитательной работы	10. Продуктивность использования времени при показе и объяснении учебного материала													
	11. Устранение индивидуальных ошибок													
	12. Использование педагогических мер поощрения и наказания для достижения рабочей дисциплины													
Результативность	13. Оценивание работы учащихся на уроке													
	14. Оптимальная моторная плотность урока													
	15. Овладение учащимися правильной схемой изучаемых упражнений													
Планирование и учет самостоятельной работы	16. Решение задач по выработке физических и морально-волевых качеств													
	18. Домашнее задание (реальность его выполнения и проверки на уроке)													

Сумма баллов: «5» – 85–75; «4» – 74–60; «3» – 59–45

№	Дата	Кто проводит	Задачи урока	Оценка
1				
2				
3				
4				
5				
6				

4.2. Контрольно-измерительные материалы по дисциплине

4.2.1. Экзаменационные вопросы для студентов 3 курса

1. История спортивной гимнастики.
2. Задачи гимнастики.
3. Подготовка и проведение соревнований.
4. Особенности методики проведения урока с детьми младшего школьного возраста.
5. Развитие спортивной гимнастики в СССР и России.
6. Задачи гимнастики: дать характеристику оздоровительной задачи.
7. Особенности методики проведения урока с детьми среднего школьного возраста.
8. Задачи гимнастики: дать характеристику образовательным задачам.
9. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
10. Задачи гимнастики: дать характеристику воспитательной задачи.
11. Урок гимнастики: урочные и внеурочные формы занятий по гимнастике.
12. Моторная плотность и ее характеристики.
13. Урок гимнастики: дать характеристику подготовительной части урока.
14. Общая плотность урока и ее характеристики.

15. Урок гимнастики: дать характеристику основной части урока.
16. Правила сокращений.
17. Арбитр, судьи, судьи при участниках, судья-информатор, судья-хронометрист, судьи на линии.
18. Термины ОРУ и вольных упражнений, дать определение стойки, седа, приседа.
19. Обязанности коменданта на соревнованиях по гимнастике.
20. Дать определение: выпад, упор, равновесие.
21. Требования к гимнастической терминологии, дать понятие о краткости.
22. Какие вы знаете исходные положения для рук, ног.
23. Попытки.
24. Какие вы знаете движения руками в лицевой плоскости, движения ногами в боковой плоскости.
25. Перерывы в упражнениях в результате падения со снаряда, страховка и помощь при выполнении упражнений, снижение оценки за ошибки в выполнении упражнений, окончательная и базисная оценки.
26. Какие вы знаете движения руками в боковой, лицевой плоскости. Понятия: круг, дуга, наклон, равновесие.
27. Трудность упражнения.
28. Место, задачи и содержание гимнастики в школьной программе по физическому воспитанию. Задачи гимнастики.
29. Опорный прыжок, опорный прыжок девушек, оценка прыжка.
30. Урок гимнастики.
31. Работа секретариата, вспомогательный состав. Документы, определяющие деятельность секретариата, работа в ходе соревнований, подведение итогов соревнований.
32. Основные требования и методические указания по проведению урока гимнастики.
33. Деление соревнований на группы.
34. Регулирование физической нагрузки на уроке.
35. Основы спортивной тренировки: основные понятия.
36. Правила гимнастической терминологии.

37. Предварительная, начальная, специальная подготовка и спортивного совершенствования.
38. Принципы тренировки: принцип специализации и направленности к высшим достижениям.
39. Составить физиологическую кривую урока по гимнастике с учетом частей урока и дать ее характеристику.
40. Урок гимнастики: дать характеристику плотности урока.
41. Принцип единства общей и специальной подготовки, принцип непрерывности.
42. Урок гимнастики: дать характеристику моторной плотности.
43. Принцип единства постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам, принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
44. Подготовка учителя к уроку.
45. Формы организации занятий по гимнастике в школе (перечислить). Дать характеристику одной из форм.
46. Применение основных приемов помощи и страховки на различных этапах формирования двигательных навыков.
47. Причины травм на уроках по гимнастике в школе и меры их предупреждения.
48. Принципы цикличности тренировочного процесса.
49. Планирование тренировки.
50. Микроциклы.
51. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми старшего школьного возраста.
52. Ударный микроцикл, восстановительный микроцикл.
53. Требования, предъявляемые к терминологии.
54. Модельный, настроенный, адаптационно-настроечный микроциклы.
55. Дать определение: выпад, упор, равновесие.
56. Документы планирования и учета.
57. Регулирование физической нагрузки на уроке.
58. Требования, предъявляемые к терминологии.
59. Специальная психологическая подготовка.
60. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.

4.2.3. Темы курсовых работ по гимнастике

1. Страховка и помощь при занятиях с детьми младшего и среднего школьного возраста.
2. Характерные методические особенности гимнастики.
3. Терминологическая форма записи гимнастических упражнений.
4. Особенности применения гимнастической терминологии при занятиях со школьниками.
5. Приемы страховки основных упражнений на гимнастических снарядах, при опорных прыжках и акробатических упражнениях из школьной программы 5–11 классов.
6. Методика проведения подготовительной части урока в зависимости от задач основной части.
7. Методика проведения основной части и заключительной части урока.
8. Плотность урока и приемы его регулирования.
9. Педагогическая и физиологическая оценка основных групп гимнастических упражнений.
10. Методика обучения упражнениям в равновесии.
11. Методика обучения опорным прыжкам.
12. Методика обучения соскокам в висах и упорах.
13. Значение занятий гимнастикой в режиме учебного дня (формы и методика обучения).
14. Техника выполнения силовых и статических упражнений (методика обучения).
15. Техника выполнения маховых упражнений.
16. Развитие специальных физических качеств на уроках гимнастики.
17. Методика развития силы на уроках физической культуры в различных возрастных группах.
18. Методика развития прыгучести.
19. Методика развития гибкости.
20. Методика развития координации и ловкости.
21. Методика развития вестибулярной устойчивости.
22. Методика развития осанки у детей младшего школьного возраста.

23. Воспитание морально-волевых качеств средствами гимнастики.

24. Применение основных групп гимнастических упражнений в подготовке:

- а) баскетболиста;
- б) лыжника;
- в) борца-вольника;
- г) боксера;
- д) борца-дзюдоиста;
- е) пловца;
- ж) легкоатлета.

25. Специфические особенности гимнастических упражнений. Роль анализаторских систем в формировании двигательного навыка.

26. Методика изучения (оценки) уровня и динамики развития двигательных и психических особенностей у юных гимнастов.

27. Гимнастические выступления и праздники как форма специальной активности школьников.

28. Влияние алкоголя на психомоторные функции человека, его координацию.

29. Экспериментальные исследования:

а) сравнительный анализ становления функции равновесия у младших школьников, выполняющих и не выполняющих специальные домашние задания;

- б) то же, силы;
- в) то же, гибкости;
- г) то же, координации.

30. Влияние занятий с различной моторной плотностью на динамику физической подготовленности:

- а) младших школьников;
- б) школьников среднего возраста;
- в) школьников старшего возраста. (2 класса для сравнения).

4.2.4. Тесты по гимнастике для студентов IV курса ФК и V курса ФК и БЖ

1. Назначение тест-билета:

Вид аттестации: проверка знаний

Дисциплина: спортивная

Тест разработан для специальностей:

033300 «Безопасность и жизнедеятельность»

033100 «Физическая культура »

2. Характеристика тест-билета:

Количество заданий в тесте: 50

Время выполнения теста: 30 минут

Форма заданий: закрытая форма

Содержание теста:

Дисциплина: спортивная гимнастика с методикой преподавания

1 курс

Юноши

1.1. Стойка на голове (вольные упражнения)

1.2. Переворот боком (вольные упражнения)

1.3. Прыжок ноги врозь через коня в длину (опорный прыжок)

1.4. Подъем махом вперед из упора на руках (брусья)

1.5. Подъем переворотом (перекладина)

Девушки

1.6. Мост из положения стоя (вольные упражнения)

1.7. Переворот боком «Колесо» (вольные упражнения)

1.8. Подъем переворотом (брусья р/в)

1.9. Спад (брусья р/в)

1.10. Прыжок ноги врозь через коня в ширину (опорный прыжок)

2 курс

Юноши

2.1. Стойка на руках (вольные упражнения)

2.2. Одноименный перемах правой (конь – махи)

2.3. Подъем силой (кольца)

2.4. Подъем махом назад (брусья)

- 2.5. Подъем разгибом (перекладина)
- 2.6. Прыжок согнув ноги через коня в длину (опорный прыжок)

Девушки

- 2.7. Кувырок назад прогнувшись (вольные упражнения)
- 2.8. Подъем толчком двумя (брусья р/в)
- 2.9. Стойка на лопатках (бревно)
- 2.10. Прыжок согнув ноги через коня в ширину (опорный прыжок)

3 курс

Юноши

- 3.1. Рондат (вольные упражнения)
- 3.2. Оборот вперед согнувшись из упора (кольца)
- 3.3. Из упора на руках подъем разгибом (брусья)
- 3.4. Спад подъем разгибом (перекладина)
- 3.5. Прямое скрещение (конь – махи)
- 3.6. Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о ближнюю часть снаряда (опорный прыжок)

Девушки

- 3.7. Прыжок боком через коня в ширину (опорный прыжок)
- 3.8. Оборот назад в упоре (брусья р/в)
- 3.9. Кувырок вперед в положение лежа на спине согнувшись (бревно)
- 3.10. Стойка на руках, кувырок вперед (вольные упражнения)

4 курс

Юноши

- 4.1. Подъем разгибом с опорой на голову (вольные упражнения)
- 4.2. Соскок перемахом двумя (конь – махи)
- 4.3. Соскок переворотом ноги врозь (кольца)
- 4.4. Соскок махом вперед с поворотом (брусья)
- 4.5. Прыжок переворотом через коня в длину (опорный прыжок)
- 4.6. Оборот назад в упоре (перекладина)

Девушки

- 4.7. Прыжок углом через коня в ширину (опорный прыжок)
- 4.8. Соскок дугой (брусья р/в)

4.9. Соскок переворотом боком (бревно)

4.10. Рондат (вольные упражнения)

5 курс

Юноши

5.1. Переворот вперед с разбега (вольные упражнения)

5.2. Круг двумя (конь – махи)

5.3. Подъем разгибом (кольца)

5.4. Прыжок рондатом через коня в длину (опорный прыжок)

5.5. Кувырок назад прогнувшись (брусья)

5.6. Оборот вперед в упоре (перекладина)

Девушки

5.7. Прыжок переворотом через коня в ширину (опорный прыжок)

5.8. Оборот вперед правой (левой)

5.9. С разбега махом одной толчком другой вскок на правую (левую) поперек бревна (бревно)

5.10. Переворот вперед на две (вольные упражнения)

№ п/п	№ дидактической единицы	№ темы задания	Вопросы и ответы	Номер верного ответа	Коэффициент сложности
			1 курс		
1			Юноши		
			Вольные упражнения		
	1	1.1	Стойка на голове выполняется: 1. опора распределяется равномерно на три точки опоры; 2. опора только на руки; 3. опора только на голову	1	1
	1	1.2	Переворот боком выполняется: 1. махом одной, толчком другой, лицом по направлению движения и поочередной постановкой рук	1	2

			на опору; 2. махом одной, толчком другой с одновременной постановкой рук, сгибаясь в тазобедренных суставах; 3. махом одной толчком другой, с поочередной постановкой рук, сгибаясь в тазобедренных суставах		
			Опорный прыжок		
	1	1.3	Прыжок ноги врозь через коня в длину выполняется: 1. толчком двух с одновременной постановкой рук на опору; 2. поочередным толчком ногами о мостик с одновременной постановкой рук на опору; 3. поочередным толчком ногами о мостик с поочередной постановкой рук на опору	1	1
			Брусья		
	1	1.4	Подъем махом вперед из упора на руках выполняется: 1. из размахиваний в упоре на руках, хлестовым движением ногами вверх – вперед, энергично отталкиваясь плечами от жердей, выйти в упор; 2. из размахиваний в упоре на руках с окончанием маха вперед согнуться в тазобедренных суставах, энергичное разгибание с одновременным активным нажатием руками на жерди выйти в упор 3. из размахивания в упоре на руках, силой выйти в упор	1	1
			Перекладина (высокая)		
	1	1.5	Подъем переворотом выполняется:	1	1

			<p>1. из виса согнуть руки, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу, поднять плечи и выйти в упор;</p> <p>2. из виса поднести прямые ноги к перекладине, переворотом назад, упор;</p> <p>3. махом вперед активно согнуться в тазобедренных суставах, разгибанием выйти в упор</p>		
2			Девушки		
			Вольные упражнения		
	1	1.6	<p>Мост из положения стоя выполняется:</p> <p>1. прогибаясь в спине, сгибая руки и ноги;</p> <p>2. за счет прогиба в спине и сгибания ног;</p> <p>3. за счет выведения бедер вперед, прогиба в спине и одновременной постановки рук</p>	3	2
	1	1.7	<p>Переворот боком «Колесо» выполняется:</p> <p>1. махом одной толчком другой, лицом по направлению движения и поочередной постановкой рук на одной линии;</p> <p>2. с одновременной постановкой рук, сгибаясь в тазобедренном суставе, махом одной толчком другой;</p> <p>3. с поочередной постановкой рук, сгибаясь в тазобедренном суставе, махом одной толчком другой</p>	1	2
			Брусья р/в		
	1	1.8	<p>Подъем переворотом выполняется:</p> <p>1. за счет толчка и активного сгибания рук;</p>	3	2

			2. поочередным толчком и махом с прямыми руками; 3. за счет маха и одновременного толчка, активно сгибая руки		
	1	1.9	Спад выполняется: 1. за счет сгибания рук и подачи ног вперед; 2. за счет активного движения плечами назад на прямых руках, приходя в вис согнувшись, разгибом прийти в вис лежа н/ж 3. активным движением плечами назад на согнутых руках с отведением головы назад, опускаясь в вис лежа на н/ж	2	2
			Опорный прыжок		
	1	1.10	Прыжок ноги врозь через коня в ширину выполняется: 1. активным толчком с разведением ног и одновременным толчком руками; 2. активным толчком и разведением ног с поочередным толчком руками; 3. за счет активного толчка ногами с последующим разведением ног и сгибанием в тазобедренном суставе	1	1
			2 курс		
	3		Юноши		
			Вольные упражнения		
	1	2.1	Выполнение стойки на руках выполняется: 1. руки прямые, угол в плечевых суставах отсутствует, спина прямая; 2. руки прямые, угол в плечевых суставах не менее 30 градусов, спина прямая;		

			3. руки прямые, в спине прогнуться, угол в плечевых суставах отсутствует		
			Конь – махи		
	1	2.2	Одноименный перемах правой выполняется: 1. руки прямые, спина прямая, ноги слегка согнуты; 2. руки согнуты, спина прямая, перемах как можно выше; 3. руки прямые, спина прямая, перемах как можно выше	3	1
			Кольца		
	1	2.3	Подъем силой выполняется: 1. хватом сверху, кисти рук держать поближе друг к другу, локти разведены наружу, подтягиваясь выйти в упор; 2. глубокий хват, кисти рук держать поближе друг к другу, подтягиваясь быстро подать плечи вперед и выйти в упор; 3. хватом сверху, за счет мощного быстрого движения ногами назад и активного нажима на кольца вниз через стороны	2	2
			Брусья		
	1	2.4	Подъем махом назад выполняется: 1. из размахивания в упоре на руках, энергичным хлестовым движением ног следует отталкивание руками от жердей, выход в упор; 2. из упора на руках, махом вперед поднять прямое тело и ноги над жердями, согнуться, выполняется разгибание быстрым и движением выйти в упор;	1	1

			3. из размахивания в упоре на руках, силой выпрямить руки, выйти в упор		
			Перекладина		
	1	2.5	Подъем разгибом выполняется: 1. махом вперед согнуться в тазобедренных суставах, направляя стопы ног к грифу перекладины, активным разгибанием вверх – вперед, приближая таз к перекладине, упор; 2. из виса махом вперед согнуть руки, поднести таз к перекладине, выйти в упор; 3. из виса согнуть руки, переворотом выйти в упор	1	3
			Опорный прыжок		
	1	2.6	Прыжок согнув ноги через коня в длину выполняется: 1. с одновременным сгибанием в тазобедренном и коленном суставах, с последующим толчком руками о дальнюю часть снаряда; 2. с поочередным толчком и сгибанием ног и последующим толчком руками о ближнюю часть снаряда; 3. с одновременным активным толчком ногами и поочередной постановкой рук и толчком о дальнюю часть снаряда	1	2
4			Девушки		
			Вольные упражнения		
	1	2.7	Кувырок, назад прогнувшись, выполняется: 1. перекатом на лопатки с отведением рук в стороны, разгибаясь через стойку на плече с последующим перекатом через грудь и	1	2

			живот в упор на бедрах; 2. перекатом в стойку на лопатки с одновременной постановкой рук к плечам, опускаясь в упор лежа на бедра; 3. наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги с отведением рук в стороны, выполнить перекат в положение лежа на животе		
			Брусья р/в		
	1	2.8	Подъем толчком двумя выполняется: 1. за счет одновременного толчка ногами, выхода в упор на в/ж через согнутые руки; 2. из виса присев на н/ж выполняется за счет одновременного разгибания ног и надавливания прямыми руками на в/ж; 3. за счет одновременного толчка руками и поочередного сгибания рук в упор на в/ж	2	3
			Бревно		
	1	2.9	Стойка на лопатках выполняется: 1. хватом нижней плоскости бревна, локтями зажимая голову с прямым туловищем; 2. хватом за боковую плоскость бревна, локти в стороны, туловище прямое; 3. хватом прямыми руками за головой с незначительным сгибанием в тазобедренном суставе	1	1
			Опорный прыжок		
	1	2.10	Прыжок, согнув ноги через коня в ширину выполняется: 1. одновременным сгибанием в тазобедренном и коленном суставах, с последующим толчком руками;	1	2

			2. поочередным толчком и сгибанием ног с последующим толчком руками; 3. одновременным активным толчком ногами с поочередной постановкой рук		
			3 курс		
5			Юноши		
			Вольные упражнения		
	1	3.1	Рондат выполняется: 1. за счет наклона туловища и сгибания в тазу; 2. за счет небольшого наклона туловища, без сгибания в тазобедренном суставе, с поочередной постановкой рук; 3. за счет скорости разбега и быстрой постановки рук на пол; 4. за счет сгибания толчковой ноги и активного маха другой ногой с поочередной постановкой рук	2,4	3
			Кольца		
	1	3,2	Оборот вперед согнувшись из упора 1. без остановки за счет медленного сгибания рук и опускания плеч вперед вниз в вис согнувшись с последующим подъемом силой; 2. за счет медленного опускания плеч вперед вниз в вис согнувшись, затем за счет резкого разгибания вперед подъем в упор; 3. из размахиваний в упоре за счет резкого опускания плеч вперед вниз в вис согнувшись, затем за счет медленного подъема силой, не разгибаясь выйти в упор	1	3

			Брусья		
	1	3,3	Из упора на руках подъем разгибом в упор выполняется: 1. из упора на руках согнувшись, за счет резкого разгибания и перевода тяжести тела в упор; 2. из упора на руках махом вперед подъем в упор 3. за счет резкого разгибания и перехода в вис	1	2
			Перекладина		
	1	3.4	Спад подъем разгибом выполняется: 1. из упора опускание вперед в вис согнувшись, разгибанием вверх – вперед, упор; 2. из упора согнуть руки, силой перейти в вис согнувшись, разгибанием вверх – вперед, упор; 3. из упора, отводя плечи назад, прямыми руками перейти в вис согнувшись, разгибанием вверх – вперед, упор	3	3
			Конь – махи		
	1	3.5	Прямое скрещение выполняется: 1. из упора ноги врозь силой, сгибаясь в тазобедренном суставе; 2. из упора ноги врозь, перемещением веса тела на опорную руку и высокого маха; 3. из упора два последовательных перемаха, один из которых разнонаправленный, а другой – однонаправленный	2	3
			Опорный прыжок		
	1	3.6	Прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть снаряда через коня в длину выполняется: 1. с активным толчком и разведе-	1	3

			<p>нием ног с одновременным толчком руками о ближнюю часть снаряда;</p> <p>2. с активным толчком и разведением ног, с поочередным толчком руками о ближнюю часть снаряда;</p> <p>3. за счет активного толчка ногами и последующего их разведения со сгибанием в тазобедренном суставе, толчком руками о дальнюю часть снаряда</p>		
6			Девушки		
			Опорный прыжок		
	1	3.7	<p>Прыжок углом через коня в ширину выполняется:</p> <p>1. с прямого разбега, одновременно толкаясь ногами, опорой руками о снаряд, с последующим переносом веса тела на одну руку, разогнувшись в тазобедренном суставе с приземлением спиной к снаряду;</p> <p>2. с прямого разбега, одновременным толчком рук и ног с незначительным сгибанием туловища над снарядом;</p> <p>3. с косого разбега, одновременным толчком рук и ног, сгибаясь в тазобедренных суставах, приземляясь боком к снаряду</p>	1	3
			Брусья р/в		
	1	3.8	<p>Оборот назад в упоре выполняется:</p> <p>1. за счет отмаха назад, подавая плечи назад с одновременным сгибанием рук и движением ног вперед до положения упора;</p> <p>2. за счет активного маха назад, приближая тело к жерди, отводя</p>	2	3

			плечи назад, подавая ноги вперед, завершая оборот в положении упора; 3. за счет активного движения назад, сгибаясь в тазобедренном суставе прийти в упор		
			Бревно		
	1	3.9	Кувырок вперед в положение лежа на спине согнувшись выполняется: 1. Из упора присев, захватом о нижнюю плоскость бревна, зажимая голову локтями, приподнимая таз; 2. руки ставя на верхнюю поверхность бревна, касаясь головой о снаряд, приподнимая таз выполнить элемент; 3. хватом за боковую поверхность, выпрямляя ноги и ставя голову на макушку выполнить элемент	1	3
			Вольные упражнения		
	1	3.10	Стойка на руках, кувырок вперед: 1. со стойки на руках, начиная падение вперед с прямыми руками и прямым туловищем, выполнить перекат вперед в группировке в упор присев; 2. со стойки на руках, начиная падение вперед с прямыми руками и прямым туловищем выполнить кувырок вперед; 3. со стойки на руках, сгибаясь в тазобедренном суставе и сгибая руки выполнить кувырок вперед	1,2	3
			4 курс		
7			Юноши		
			Вольные упражнения		
	1	4.1	Подъем разгибом с опорой на голову выполняется:	1	3

			<p>1. за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе, одновременно толкаясь ногами;</p> <p>2. прямым туловищем без сгибания в тазобедренном суставе;</p> <p>3. за счет сильного толчка руками без разгибания в тазобедренном суставе</p>		
			Конь – махи		
	1	4,2	<p>Соскок перемахом двумя выполняется:</p> <p>1. из упора ноги врозь, за счет активного перемаха ногой вперед через коня;</p> <p>2. из упора ноги врозь за счет сгибания в тазобедренном суставе, силой перенося обе ноги за снаряд;</p> <p>3. из упора ноги врозь, соединяя обе ноги, активным движением ногами по кругу с большой амплитудой сделать соскок с поворотом боком к снаряду</p>	3	2
			Кольца		
	1	4,3	<p>Соскок переверотом ноги врозь выполняется:</p> <p>1. махом вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах с последующим опусканием рук в положении вис согнувшись;</p> <p>2. махом вперед через вис прогнувшись ноги врозь, с последующим опусканием рук;</p> <p>3. из виса согнувшись, разгибание вверх – назад, опустить руки</p>	1,2	2
			Брусья		
	1	4,4	<p>Соскок махом вперед с поворотом выполняется:</p> <p>1. махом вперед с переводом от О.Ц.Т. в сторону соскока с после-</p>	1	2

			<p>дующим поворотом и опорой на руку;</p> <p>2. махом вперед, толчком бедром о жердь;</p> <p>3. махом вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, сгибая опорную руку</p>		
			Опорный прыжок		
	1	4,5	<p>Прыжок переворотом через коня в длину выполняется:</p> <p>1. после разбега и толчка ногами, выполнить постановку рук на ближнюю часть снаряда, сгибаясь в тазобедренном суставе, выйти в стойку на руках, после чего выполнить вторую фазу полета и приземление;</p> <p>2. после разбега и толчка ногами, постановки рук на дальнюю часть снаряда, выполняя сгибание и разгибание туловища, закончить прыжок и приземлиться на расстоянии 1 м. от снаряда;</p> <p>3. после разбега и толчка ногами, быстро отвести их назад до слегка прогнутого положения, проходя через положение стойки на руках, выполнить отталкивание о дальнюю часть снаряда фазу полета и приземления</p>	3	3
			Перекладина		
	1	4,6	<p>Оборот назад в упоре выполняется:</p> <p>1. после отмаха назад, прижимая бедра к перекладине, плечи подаются назад, а ноги вперед не значительно сгибаясь в тазобедренном суставе, упор;</p> <p>2. после отмаха начать движение ногами вперед, на согнутых руках</p>	1	2

			выполнить оборот; 3. активно подавая плечи назад, на прямых руках, сгибаясь в тазобедренных суставах, прийти в упор		
8			Девушки		
			Опорный прыжок		
	1	4,7	Прыжок углом с косого разбега выполняется: 1. с прямого разбега, толчком двумя, одновременной постановкой рук и приземлением спиной к снаряду; 2. толчком одной, махом другой с соединением ног над снарядом с последовательной постановкой рук и приземлением боком к снаряду; 3. толчком одной, махом другой с одновременной постановкой рук, выпрямлением туловища и приземлением лицом к снаряду	2	2
			Брусья р/в		
	1	4,8	Соскок дугой выполняется: 1. первая половина соскока аналогична выполнению оборота назад в упоре, вторая часть заключается в полном разгибании тазобедренном суставе с отведением головы и рук назад и опусканием жерди; 2. первая половина соскока аналогична выполнению оборота назад в упоре, а вторая выполняется за счет сгибания рук и опускания ног; 3. первая половина соскока аналогична спаду назад, вторая выполняется за счет разгибания в тазобедренных суставах	1	3

			Бревно		
	1	4,9	Соскок переворотом боком выполняется: 1. с конца бревна махом одной толчком другой, сгибаясь в тазобедренном суставе с одновременной постановкой рук; 2. с конца бревна махом одной толчком другой с небольшим наклоном туловища без сгибания в тазобедренном суставе с одновременной постановкой рук; 3. с конца бревна махом одной толчком другой с небольшим наклоном туловища без сгибания в тазобедренном суставе с поочередной постановкой рук	3	2
			Вольные упражнения		
	1	4,10	Рондат выполняется: 1. махом одной толчком другой с небольшим наклоном туловища без сгибания в тазобедренном суставе с поочередной постановкой рук; 2. приземлением на 2 ноги; 3. за счет сгибания в тазобедренном суставе и одновременной постановкой рук	1,2	3
			5 курс		
9			Юноши		
			Вольные упражнения		
	1	5.1	Переворот вперед с разбега выполняется: 1. одновременной постановкой рук, толчком руками, приземление на обе ноги; 2. после толчка руками должна присутствовать фаза полета;	3	3

			3. за счет высокой скорости разбега и активного замаха ногами		
			Конь – махи		
	1	5.2	Круг двумя выполняется: 1. за счет переноса тяжести тела на опорную руку и включением в работу мышц плечевого пояса и активного движения ногами по кругу с большой амплитудой; 2. за счет сгибания и разгибания тела в тазобедренном суставе; 3. за счет силы мышц живота, рук и ног	1	3
			Кольца		
	1	5.3	Подъем разгибом выполняется: 1. за счет перевода в упор плечевого пояса без разгибания в тазобедренном суставе; 2. за счет опускания ног и включения в работу мышц рук; 3. за счет резкого разгибания и перевода плечевого пояса из виса согнувшись в упор с прямыми ногами	3	3
			Опорный прыжок		
	1	5.4	Прыжок рондатом через коня в длину выполняется: 1. за счет скорости полученной при разбеге, толчка ногами о мостик, маха ногами после толчка, одновременной постановки рук с фазой полета и приземлением на обе ноги; 2. за счет скорости разбега, активного замаха ногами с одновременным поворотом на 180 градусов и одновременной постановкой рук на снаряд;	2	3

			3. за счет скоростного разбега, в замахах с разведением ног и толчком с согнутых рук		
			Брусья		
	1	5.5	Кувырок назад прогнувшись выполняется: 1. за счет маха ногами и переката плечами по снаряду, сгибания в тазобедренном суставе с широким разведением локтей и перехватом рук; 2. за счет маха ногами и толчка руками; 3. за счет широкой амплитуды движения и перехвата рук	1	3
			Перекладина		
	1	5.6	Оборот вперед в упоре выполняется: 1. за счет поднятия плеч вверх – вперед и создания инерции для последующего движения по обороту; 2. за счет скорости предшествующего элемента 3. после отмаха вперед, плечи подаются вперед, голова несколько наклонена на грудь, прижимая бедра к перекладине, ноги отводятся назад, сгибаясь в тазобедренном суставе, активное движение головы и плеч вперед до положения упора	3	3
10			Девушки		
			Опорный прыжок		
	1	5.7	Прыжок переворотом через коня в ширину выполняется: 1. после разбега и толчка ногами выполнить постановку рук на снаряд, сгибаясь в тазобедренном	3	3

			<p>суставе, выйти в стойку на руках, после чего выполнить вторую фазу полета и приземления;</p> <p>2. после разбега и толчка ногами, постановки рук на снаряд выполнять сгибание и разгибание туловища, закончить прыжок и приземлиться на расстоянии 1 м. от снаряда;</p> <p>3. после разбега и толчка ногами, быстро отвести их назад до слегка прогнутого положения, проходя через положение стойки на руках, выполнить отталкивание руками, фазу полета и приземление</p>		
			Брусья		
	1	5.8	<p>Оборот вперед правой (левой) выполняется:</p> <p>1. хватом сверху, приподнимая таз и правую ногу вперед, потянуться плечами вверх – вперед завершить оборот упором ноги врозь правой;</p> <p>2. хватом снизу, приподнимая таз и правую ногу вперед, потянуться плечами вверх – вперед, завершить оборот упором ноги врозь правой;</p> <p>3. хватом снизу, выполнить шаг правой с активным опусканием плеч вперед, завершая оборот и сгибая правую прийти в упор ноги врозь правой</p>	2	3
			Бревно		
	1	5.9	<p>С разбега махом одной толчком другой вскок на правую (левую) поперек бревна выполняется:</p> <p>1. шагом левой, махом правой, руки в стороны прийти в полу-</p>	2	3

			<p>присед на правую;</p> <p>2. с 2–3 шагов разбега толчком одной, махом другой и активным движением рук вперед прийти в стойку на правую (левую);</p> <p>3. с 2–3 шагов разбега махом одной, толчком другой с активным движением рук вперед, выполнить вскок в стойку на двух</p>		
			Вольные упражнения		
	1	5.10	<p>Переворот вперед на две выполняется:</p> <p>1. толчком двумя, пройдя положение стойки на руках, выполнить гимнастический мост, через согнутые ноги встать;</p> <p>2. через стойку на руках, с последующим сгибанием рук и ног прийти в положение «моста», активно толкаясь руками, встать;</p> <p>3. через стойку на руках, с последующим отведением плеч «вперед», прогибаясь, выполнить гимнастический «мост» с последующим выведением бедер вперед и подниманием плеч</p>	3	3

Заключение

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека.

Особое значение приобретает осуществление связи между отдельными сторонами воспитания занимающихся, в том числе физического с эстетическим.

Физическое воспитание обучающихся является частью всей системы подготовки социально-активной личности, способной воспитать нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Вся система физического воспитания должна быть построена таким образом, чтобы физические упражнения были оправданы не только с точки зрения физиологической и функциональной, но и образовательной и эстетической. Знание техники выполнения гимнастических упражнений и методики их обучения ориентирует обучающихся на овладение не только учебным материалом по гимнастике, но и знаниями по другим смежным дисциплинам, что обеспечит разностороннюю образованность будущего педагога, его нравственность, воспитанность и хорошую подготовленность по гимнастике.

В школьных программах уделяется большое внимание проведению занятий по гимнастике. Однако обобщение практического опыта работы показывает, что проведение занятий по гимнастике редко используется на уроках физической культуры. Это связано с тем, что преподаватели физической культуры не обеспечены в полной мере техническими средствами обучения; недостаточно конкретных методических разработок, а также преподаватели имеют слабую подготовку к проведению занятий по гимнастике и музыкальной ритмике, подбору и применению музыкального сопровождения на занятиях физической культуры.

Большой выбор подводящих упражнений, хорошая техническая подготовка дают возможность рекомендовать студентам, учителям физической культуры обучать детей двигательным действиям, учитывая индивидуальные качества, а также подбирать нужные виды команд и страховку.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Школьная программа

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ 1–4 КЛАССЫ

Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Разработка режима дня и комплексов общеразвивающих упражнений для различных форм самостоятельных занятий; контроль величины нагрузки по показателям физического состояния и частоты сердечных сокращений; тестирование физического развития и физической подготовленности.

Организация и проведение утренней гимнастики и закаливающих процедур, занятий в режиме дня (физкультминутки, прогулки и подвижные игры на воздухе).

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ ГИМНАСТИКИ С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Организирующие команды и приемы

Построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне» передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью)» из упора присев назад и боком» из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив но-

ги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу-переворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации типа: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; танцевальные упражнения; хождение по наклонной гимнастической скамейке; лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; перелезание с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно перемах правой и левой ногой; опорный прыжок через гимнастического «козла» – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; упражнения на низкой перекладине – вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; из вися стоя присев толчком двумя ногами, перемах согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МАТЕРИАЛЕ ГИМНАСТИКИ С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмах ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включа-

ющие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанья с дополнительным отягощением

на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- по терминологии разучиваемых упражнений об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике осанки и поддержании достойного внешнего вида;

– о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

УМЕТЬ:

– составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

– вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

– организовать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

– уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ.

5–9 КЛАССЫ

Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью

Практические умения

Организация и проведение контроля за физической работоспособностью и функциональным состоянием организма, использование форм креативных занятий, а также форм общеукрепляющего и гигиенического массажа, закаливающих процедур с целью профилактики переутомления и перенапряжения, сохранения и укрепления здоровья.

Организация и проведение совместных занятий физическими упражнениями, форм активного отдыха, пеших туристических походов.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности.

Двигательные действия и навыки

Гимнастика с основами акробатики

Кувырки: кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд, ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в группировке; кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь; длинные кувырки вперёд с разбега; зачётные комбинации (составляются учащимися из освоенных упражнений).

Стойки: мальчики – стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев; стойка на голове и руках с силой из упора присев; девочки – стойка на голове из положения «мост», опускание в упор стоя на правом (левом) колене.

Опорные прыжки: мальчики – прыжок согнув ноги через гимнастический «козёл»; девочки – прыжок ноги врозь через гимнастический «козёл»; прыжок боком с поворотом на 90°.

Упражнения на гимнастическом бревне: девочки – ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахом ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперёд; стойка на носках, толчком двумя ногами прыжок вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись, толчком ног, из стойки поперёк; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой; из упора на колени махом другой ноги в стойку боком к бревну); зачётные комбинации (составляются самими учащимися).

Упражнения на низкой перекладине: мальчики – из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперёд, назад, опускание в вис лёжа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине в вис стоя сзади согнувшись, толчком ног в вис согнувшись; вис на подколенях, опускание в упор присев через стойку на руках.

Упражнения на высокой перекладине: мальчики – из размахиwania подъём разгибом, в упоре перемах левой (правой) ногой вперёд, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на параллельных брусьях: мальчики – наскок в упор, ходьба на руках и размахиwania в упоре, соскок (махом

вперёд) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорной о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъём в упор, махом вперёд сед ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок (махом вперёд) углом или махом назад с опорой о жердь.

Упражнения на брусках разной высоты: девочки – наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой на жердь; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъём в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (право, лево) с опорой о жердь.

Прикладные упражнения: упражнения на кольцах в каче – простые раскачивания одновременным и поочерёдным отталкиванием ногами, сход со снаряда сбеганием; раскачивания одновременным и поочерёдным отталкиванием ногами с поворотом на 180° , сход со снаряда сбеганием; преодоление препятствий – перелезания через гимнастического коня и через гимнастическое бревно (высота: мальчики – 120–160 см, девочки – 100–140 см); прыжок боком через гимнастическое бревно с опорой на левую (правую) руку и левую (правую) ногу, преодоление препятствий прыжком, с грузом на плечах; передвижения – расхождение вдвоём при встрече на гимнастическом бревне; расхождение вдвоём на гимнастическом бревне с грузом на плечах; передвижение ходьбой, бегом, прыжками по наклонной ограниченной площади; лазание по канату в два приёма; движение в висе на руках с махом ног; передвижение по горизонтально натянутому канату (удлинённой перекладине) в висе, в висе на руках с захватом каната (перекладины) ногами; перенос партнёра на спине при передвижении на широкой опоре, по гимнастическому бревну, наклонной гимнастической скамейке (мальчики); перенос партнёра вдвоём на руках, сцепленных «решёткой», передвижение с грузом на плечах по неуровновешенной опоре.

Гимнастика с основами акробатики, двигательные действия и навыки

Организующие команды и примеры: передвижение строевым шагом в колонне и перестроение в движении; выполнение ролевых заданий на проведение строевых действий в парах, группах, классом; строевые команды, навыки взаимодействия с руководимой группой.

Упражнения на низкой и средней перекладинах: мальчики – махом одной, толчком другой перемахом в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги; из виса стоя на носках в упор (с помощью) в упор сзади, сед на бедре поперёк, упор сзади, соскок махом вперёд; вис завесом коленом вне, размахивания и подъём в упор одной вне (с помощью, самостоятельно); из виса стоя наскок (с помощью или отталкиванием от гимнастического мостика) в упор, перемах вперёд одной в упор верхом и другой верхом сзади (с помощью); из упора верхом спад назад в вис завесом коленом, размахивая в висе завесом; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; из виса стоя, согнув руки подъем переворотом в упор силой, перемахи вперед и назад одной, соскок махом назад; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, соскок махом назад (для более подготовленных – исполнение оборота вперед верхом); из виса стоя силой – махом подъем переворотом в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду; из виса силой (силой – махом) подъем переворотом в упор, отмах в вис, размахивания в висе, соскок махом вперед.

Упражнения на брусьях разной высоты: девочки – размахивание изгибами в висе на верхней жерди, перемахи одной или двумя в вис лежа на нижней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот в сед на бедре с дохватом на верхнюю жердь, соскок прогнувшись; наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой с поворотом налево на 270° в сед на правом бедре, соскок прогнувшись с опорой о жердь; из виса стоя на

нижней жерди лицом к верхней махом – силой подъем переверотом в упор, поочередный перехват за верхнюю жердь, поворот кругом в вис лежа на нижней жерди скрестным перехватом рук, круги одной (двумя) ногами над нижней жердью, поворот в сед на бедре, соскок прогнувшись; на основе изученного материала самостоятельное составление комбинаций (не менее 6–8 элементов).

Упражнения на кольцах: мальчики – вис, размахивания в вися, вис согнувшись; из вися – размахивание с увеличивающейся амплитудой, махом в вис согнувшись, вис прогнувшись, спад в вис и соскок махом вперед; спад назад из вися прогнувшись соскок; из вися согнувшись, мах в другой вис на согнутых руках и мах назад, махом вперед вис и махом назад соскок; девочки – вис завесом коленом; из вися размахивания, вис согнувшись, спад в вис и соскок махом назад.

Упражнения на гимнастическом бревне: девочки – из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот в сед ноги врозь и перемах в сед на бедре, руки в стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад упор присев, встать поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом и равновесие руки в стороны, выпрямиться, беговые шаги до конца бревна и соскок прогнувшись махом одной, толчком другой ноги врозь стойкой спиной к снаряду; с косога разбега наскок в упор присев, встать руки в стороны, подскоки на двух на месте, прыжок с одной на другую с продвижением вперед, махом одной поворот кругом и равновесие, беговые шаги до конца бревна и соскок прогнувшись махом одной, толчком другой ноги врозь в стойку спиной к снаряду.

Упражнения на параллельных брусьях: мальчики – наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок из седа на бедре; наскок в упор, фиксация угла в упоре и сед ноги врозь; размахивание в упоре сед на бедре и соскок; наскок в упор, фиксация угла в упоре, сед ноги врозь, переход в упор лежа ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад; из упора на предплечьях подъем махом вперед в упор и сед ноги врозь, перемах внутрь и разма-

хивание в упоре, соскок махом вперед (назад); упор на руках, размахивание, подъем в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивания в упоре, соскок махом вперед с поворотом вперед.

Акробатические упражнения: кувырок вперед прыжком, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; кувырок вперед с прыжком, кувырок назад, перекаатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках; из стойки «старт пловца» два темповых кувырка вперед (второй – со скрещиванием ног), поворот кругом в упоре присев, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°, кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; переворот боком из прямой и боковой стойки; мальчики – махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед; с разбега (в несколько шагов) переворот боком в стойку ноги врозь, руки вверх; комбинации с использованием освоенного учебного материала (не менее 10–12 элементов); девочки – комбинации с использованием освоенного учебного материала (не менее 10–12 элементов).

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (мальчики – гимнастический «конь» в длину, девочки – гимнастический «козел»).

Упражнения с использованием гимнастического мостика: с разбега толчком двумя от мостика и наскок на горку матов, соскок с горки матов точное приземление.

Вольные упражнения: комбинация на счет 32 и 48 с использованием простых движений: зарядки, стилистически оформленных общеразвивающих упражнений, освоенных акробатических элементов, доступных для выполнения на полу с включением элементов хореографии и танцевальных элементов.

Специально-развивающие упражнения

Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота и плечевого пояса; упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия; упражнения на чередования напряжения и полного расслабления мышц при разных исходных положениях туловища и его

звеньев (стоя, сидя, лежа), в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые способности; упражнения на сосредоточение и расслабление; элементы хатха-йоги, ее осанны в виде статических положений сидя и лежа; импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) на подвижность плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов на подвижность позвоночника; комплексы активных и пассивных упражнений на гибкость; упражнения на подвижность суставов типа полушпагат, шпагат, «складка», «мост».

Развитие координации: прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости; преодоление препятствий: прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем, вспомогательными отталкиваниями от боковой опоры; удары ногами (правой, левой) о мишень, подвешенную на разной высоте; прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу «круговой тренировки», комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Развитие силовых способностей: подтягивание в вися на перекладине (мальчики), подтягивание в вися стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом «козле» (ноги фиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движения (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воз-

действия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движения без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой рукой для сохранения равновесия).

Развитие выносливости: продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением мышц и фиксацией положения тела; повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха; комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

– историческое развитие физической культуры в России (в СССР), особенности развития избранного вида спорта;

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

– технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятия физической культурой.

СРЕДНЕЕ (ПОЛНОЕ) ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ 10–11 КЛАССЫ

Способы физкультурной деятельности с общей профессионально-прикладной направленностью.

Самостоятельная организация и проведение занятий с общей профессионально-прикладной направленностью, их планирование и контроль за индивидуальной физической работоспособностью и подготовленностью.

Планирование и разработка содержания систем индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца.

Организация и проведение самостоятельной подготовки к спортивным соревнованиям.

Самостоятельное обучение новым физическим упражнениям и двигательным действиям, страховка и самостраховка во время занятий.

Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.

Способы и приемы локального массажа и самомассажа различной функциональной направленности (восстановительный, гигиенический, лечебный), на отдельные части тела.

Организация, проведение и судейство соревнований.

Двигательные действия и навыки.

Гимнастика с основами акробатики

Юноши:

1. Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.

2. Перекладина высокая: из виса силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад касаясь, мах дугой в вис и соскок махом вперед.

3. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом.

4. Кольца высокие в покое: из виса глубоким хватом подъем силой в упор, упор углом, опускание назад в вис согнувшись, мах дугой, соскок махом вперед.

5. Акробатические упражнения: с разбега вальсет и переворот вперед на горку матов.

6. Опорный прыжок: (гимнастический «конь» в длину) прыжок ноги врозь.

Девушки:

1. Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед, махом одной, с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис, лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад.

2. Гимнастическое бревно: комбинация из ранее разученных упражнений (отработка ритмичности исполнения).

3. Акробатические упражнения: с разбега вальсет и темповой поворот боком (два переворота); отталкиванием от трамплина, полет-кувырок вперед на горку матов.

4. Опорный прыжок: прыжки через гимнастический «козел» вдоль, ноги врозь.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

– роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;

– цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

– роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

– индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

– особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;

– особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

– особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

– особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

– особенности форм «урочных» и «неурочных» занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

– особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

– личной гигиены и закаливания организма;

– организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

– культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

– профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

– экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

– самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

– контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

– приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;

- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

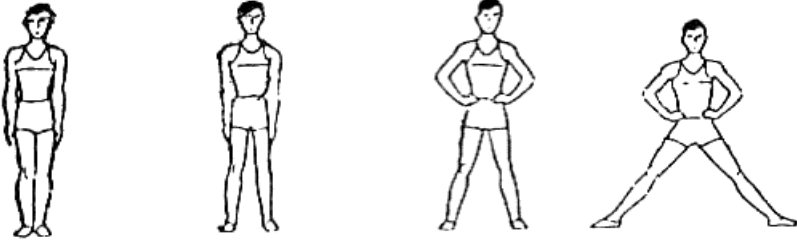
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Запись исходных положений



1

2

3

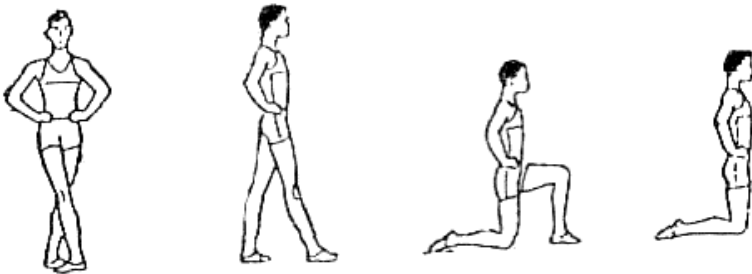
4

Рис. 1. Основная стойка

Рис. 2. Узкая стойка, ноги врозь

Рис. 3. Стойка ноги врозь, руки на пояс

Рис. 4. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс



5

6

7

8

Рис. 5. Стойка скрестно правой, руки на пояс

Рис. 6. Стойка ноги врозь правой, руки на пояс

Рис. 7. Стойка на правом колене, руки на пояс

Рис. 8. Стойка на коленях, руки на пояс

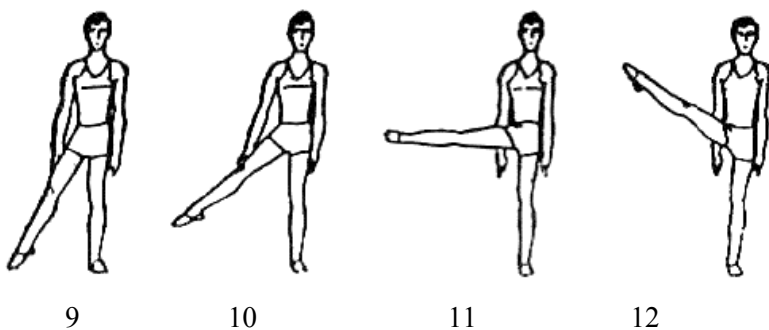


Рис. 9. Правая в сторону на носок
 Рис. 10. Правая в сторону-книзу
 Рис. 11. Правая в сторону
 Рис. 12. Правая в сторону-кверху

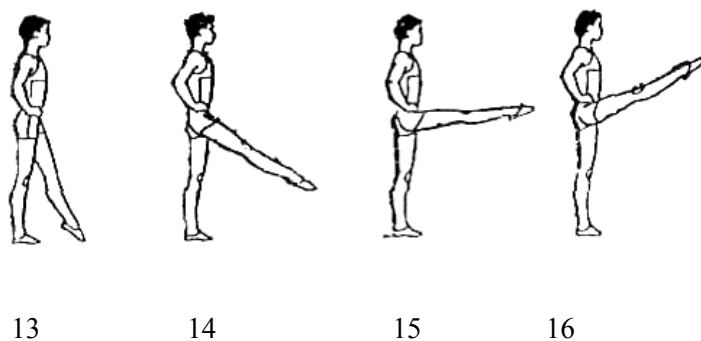


Рис. 13. Левая вперед на носок, руки на пояс
 Рис. 14. Правая вперед-книзу, руки на пояс
 Рис. 15. Правая вперед, руки на пояс
 Рис. 16. Правая вперед-кверху, руки на пояс

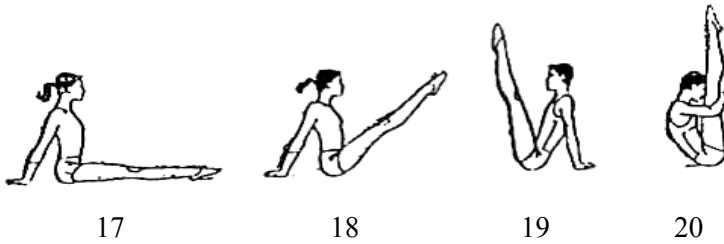


Рис. 17. Сед
 Рис. 18. Сед углом
 Рис. 19. Сед согнувшись
 Рис. 20. Сед с захватом

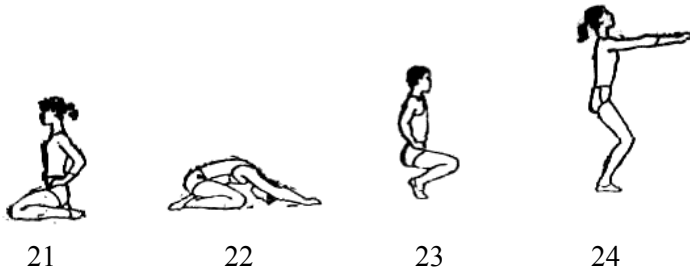


Рис. 21. Сед на пятках, руки на пояс
 Рис. 22. Сед на пятках с наклоном
 Рис. 23. Присед, руки на пояс
 Рис. 24. Полуприсед, руки вперёд

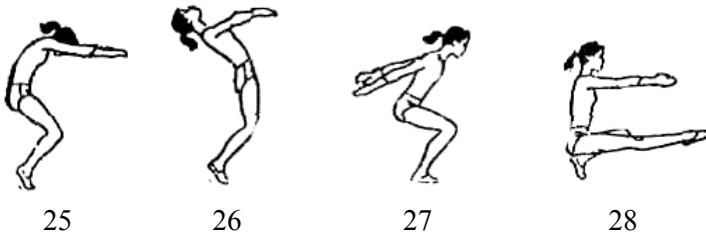
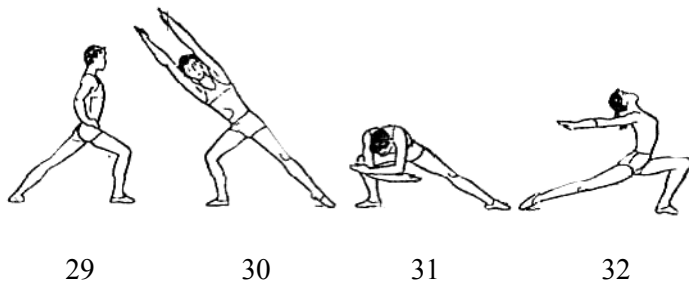
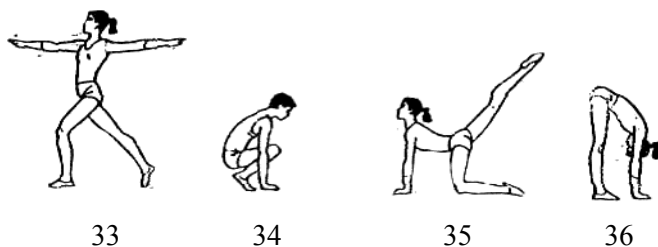


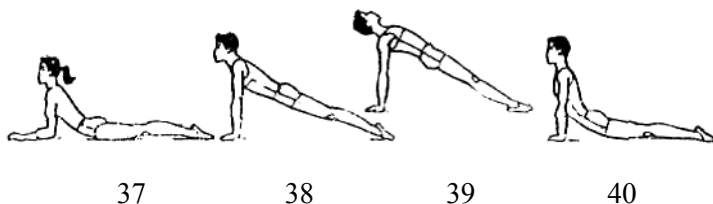
Рис. 25. Круглый полуприсед
 Рис. 26. Наклонный полуприсед, руки вперёд
 Рис. 27. Полуприсед с наклоном, руки назад
 Рис. 28. Присед на левой, правую вперёд, руки вперёд



- Рис. 29. Выпад правой, руки на пояс
 Рис. 30. Наклонный выпад, руки вверх
 Рис. 31. Выпад в право с наклоном, руки перед собой
 Рис. 32. Глубокий выпад, руки в стороны



- Рис. 33. Выпад левой вправо, руки в стороны
 Рис. 34. Упор присев
 Рис. 35. Упор на левом колене, правую назад
 Рис. 36. Упор стоя согнувшись



- Рис. 37. Упор лёжа на предплечьях
 Рис. 38. Упор а) лёжа; б) лёжа сзади
 Рис. 39. Упор на левом колене, правую назад
 Рис. 40. Упор стоя согнувшись

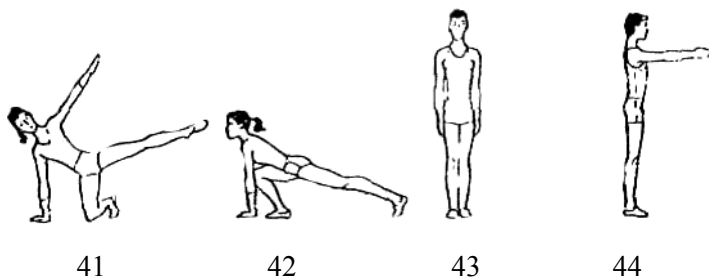


Рис. 41. Упор на левом колене боком, левая в сторону
 Рис. 42. Упор присев на правой
 Рис. 43.
 Рис. 44.

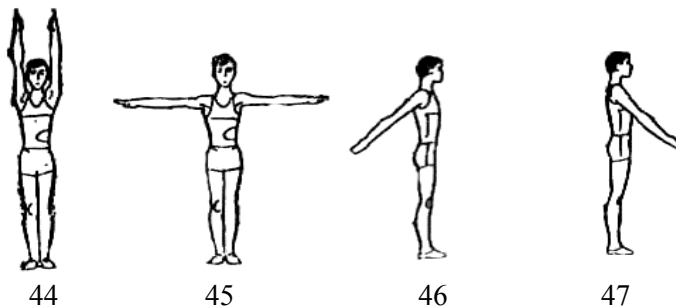


Рис. 44. Руки вверх
 Рис. 45. Руки в стороны
 Рис. 46. Руки назад
 Рис. 47. Руки вперед-книзу

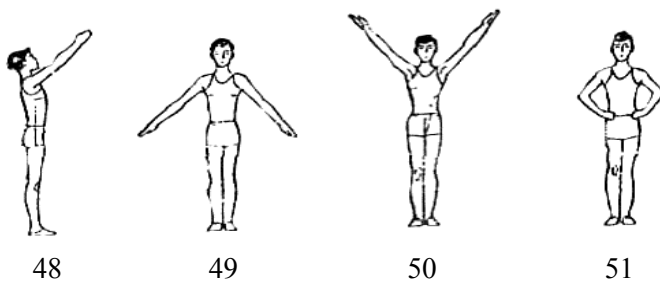


Рис. 48. Руки вперед-кверху

Рис. 49. Руки вниз-наружу

Рис. 50. Руки вверх-наружу

Рис. 51. Руки на пояс



52



53



54



55

Рис. 52. Руки к плечам

Рис. 53. Руки на голову

Рис. 54. Руки за голову

Рис. 55. Согнутые руки в стороны



56



57



58



59

Рис. 56. Стойка согнув руки вперед

Рис. 57. Стойка согнув руки назад

Рис. 58. Стоя согнувшись руки на пояс

Рис. 59. Наклон вперед прогнувшись руки на пояс

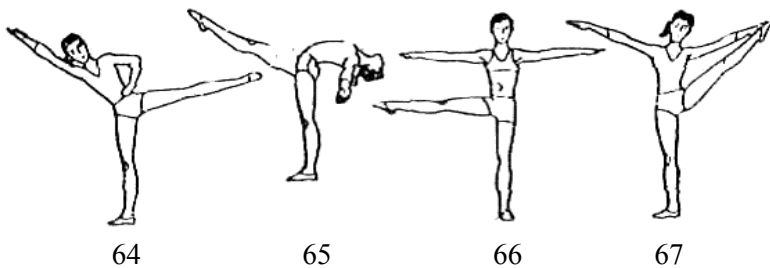


Рис. 64. Боковое равновесие на правой, правую руку вверх, левую на пояс

Рис. 65. Заднее равновесие, руки в сторону

Рис. 66. Фронтальное равновесие, руки в сторону

Рис. 67. Равновесие на правой, руки вперёд

Библиографический список

1. Аркаев Л.Я., Плоткин А.Б., Рубин В.С. Совершенствование физических качеств гимнастов / Научно-спортивный вестник. М., 1983. № 1.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
3. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика. Киев, 1981. 148 с.
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М.: ФиС, 1978. 208 с.
5. Богданов Г.П., Мейксон Г.Б. Уроки физической культуры в VII–VIII классах: пособие для учителей. М.: Просвещение, 1981. 190 с.
6. Варакина Т.Т., Кудряшова Л.Н., Маркова Т.П. Упражнения с предметами. М.: ФиС, 1973. 78 с.
7. Ветрова И.В., Борисова Н.В. Музыкально-ритмическое воспитание в школе: метод. разработка. Красноярск: РИО КГПУ, 2004. 36 с.
8. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. для пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 448 с.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. М.: Гайдарики, 2000. –448 с.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004. 464 с.
11. Лисицкая Т.С. Акробатика на все вкусы. М.: Просвещение; ВЛАДОС, 1994. 96 с.
12. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: ФиС, 1982. 228 с.
13. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: ФиС, 1984. 176 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

15. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л. Гимнастика с методикой преподавания: учеб. пособие для уч-ся пед. уч-щ. М.: Просвещение, 1990. 223 с.
16. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 448 с.
17. Платонов В.Н. Теория спорта: учебник для институтов физической культуры. Киев: Высшая школа, 1987. 422 с.
18. Работин И.В. Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры: теория и практика физической культуры. М., 2001. № 2.
19. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ. М.: Просвещение, 1989. 175 с.
20. Руднева С., Фиш Э. Ритмика, музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972. 64 с.
21. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания: учеб. для ин-тов физ. культуры. Изд. 3-е, перераб., доп. М.: ФиС, 1987. 336 с.
22. Тавердовский Ю.К. Сложные гимнастические упражнения и обучение им: дис. ... доктора педагогических наук. М., 1986.
23. Тавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1987. 328 с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
25. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. Гимнастика: учеб. для ин-тов физ. культуры. Изд. 2-е. М.: ФиС, 1979. 215 с.

Учебное издание

Ирина Владимировна Ветрова

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ГИМНАСТИКА

Учебное пособие

Редактор Н.А. Агафонова
Корректор А.П. Малахова
Верстка М.Н. Богданова

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.
Редакционно-издательский отдел КГПУ им. В.П. Астафьева,
т. 217-17-52, 217-17-82

Подписано в печать 29.07.18. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 15,75. Бумага офсетная.
Тираж 100 экз. Заказ 07-099.

Отпечатано в типографии «ЛИТЕРА-принт»,
т. 8(391) 295-03-40