



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

*«Общепрофессиональные дисциплины»  
основной профессиональной образовательной программы  
по специальности  
49.02.01 Физическая культура*

**ПМ.02 МДК.02.01 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ  
ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ (гимнастика)**

по программе *углубленной* подготовки  
(гуманитарного профиля)  
для студентов **очной** формы обучения  
(на базе основного общего образования)

**г.о. Чехов, 2020**

**Уважаемый студент!**

В связи с карантином и переходом на дистанционное обучение, вам необходимо выполнить следующие задания:

1. Законспектировать теоретический материал в тетрадь
2. Выполнить практические задания

По окончании карантина представить выполненные работы преподавателю.

## Перечень тем для самостоятельного изучения 2 курс (гр. 921,922)

Преподаватель *Ефимкина М.В.* тел. 8-9252598138,efi12@yandex.ru

### Урок № 15-20

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Самостоятельная работа студента
15.	Приемы обучения гимнастическим упражнениям.	1 ч.	Урок - лекция	Дидактические принципы обучения в гимнастике.
16.	Содержание спортивной тренировки.	1 ч.	Урок - лекция	Строевые упражнения и перестроения.
17.	Методы обучения гимнастическим упражнениям.	1 ч.	Урок - лекция	Упражнения на гимнастических снарядах.
18.	Принципы обучения гимнастическим упражнениям.	1 ч.	Урок - лекция	Гимнастическое оборудование.
19.	Значение терминологии, основные требования к гимнастической терминологии. Т.Р.К.	1 ч.	Урок - лекция	Гимнастический инвентарь.
20	Правила и формы записи гимнастической терминологии	1 ч.	Урок - лекция	Составить план-конспект по гимнастике для учащихся начальных классов

Учебно-методический комплекс создан Вам в помощь при выполнении домашнего задания и подготовки к текущему и итоговому контролю по модулю.

### **Тема 1.3. Основы обучения в гимнастике**

На занятиях гимнастикой решаются задачи:

I. Образовательно-развивающего характера:

- а) гармоническое развитие форм и функций организма (особенно растущего);
- б) совершенствование двигательных способностей;
- в) воспитание физических качеств (силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации и т.д.)
- г) научить учащихся знаниям умениям и навыкам, необходимым в быту, трудовой и оборонной деятельности.

II. Оздоровительные задачи:

- а) укрепление здоровья;
- б) повышение жизнедеятельности;
- в) снятие утомления, повышение и восстановление работоспособности;
- г) выработка правильной осанки и походки;
- д) профилактика и лечение профессиональных и других заболеваний.

III. Воспитательные задачи:

- а) воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств;
- б) воспитание моральных качеств (смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства и выдержки, инициативности и др.).

Предметом изучения гимнастики являются гимнастические упражнения. Отличительной особенностью их (гимн. упр.) от других видов физических упражнений является то, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, как в игре, туризме и т.д. Большинство из них специально разработаны для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным. Комбинации из сложных гимнастических упражнений – прекрасное зрелище.

II. Методические особенности гимнастики.

В 1966 году в Москве на Всесоюзной гимнастической конференции были сформулированы характерные методические особенности гимнастики:

1. Разносторонность воздействия на организм человека.
2. Широкое использование различных движений. Т.е. нет узкой специализации. Гимнаст должен в равной степени владеть всеми снарядами, (л/а бег, прыжки, метания), при этом поощряется совершенствование в отдельных видах многоборья
3. Точное регулирование нагрузки и строгая регламентация педагогического процесса. Т.е. в гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способов выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них могут составляться комплексы для решения многих задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и т.д. Кроме этого каждое упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся. Регулирование нагрузки происходит в зависимости от контингента: возраст, пол, подготовленность, состояние здоровья и т.д. Это достигается с помощью методических приёмов, определённого количества повторений, изменения И.П. и К.П., интенсивностью напряжения, длительностью отдыха.
4. Относительно избирательное воздействие на организм, на различные системы. Т.е. с помощью упражнений можно развивать мышечную силу, повышать функциональные возможности отдельных органов и систем организма, воздействовать на психические и личностные свойства занимающихся, формировать двигательные умения и навыки.
5. Различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач. При помощи упражнений можно решать различные задачи: спортивные, оздоровительные, лечебные и т.д.
6. Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать его сначала по этим частям, а затем в целом.
7. Возможность выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, подбирать упражнения под характер музыкального произведения или, наоборот, музыкальное произведение под комбинацию упражнений, индивидуальный стиль исполнения на соревнованиях.

Методические особенности гимнастики органически взаимосвязаны и применяются в соответствии с основными задачами, решаемы-

ми гимнастикой

Успешное решение поставленных задач достигается специфическими для гимнастики методами и средствами.

Способы передачи ученикам знаний и умений, способы воздействия учителя на учеников, способы работы самих учеников – все это относится к методам (в переводе с греческого – способ, путь) и методический приемам.

Методы – это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся (это система действий учителя в процессе преподавания, а ученика при усвоении учебного материала). При этом предусматривается способ выполнения упражнения, количество повторений, как дышать, как сочетать напряжение работающих мышц с их расслаблением, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы.

Методический прием – это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения (способ действия). Прием позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях.

Специальную систему методов и методических приемов обучения, иногда и форм организации занятий, созданную для изучения конкретного двигательного действия (или двигательных действий) определенным составом занимающихся принято называть методикой обучения.

#### 4. Средства гимнастики

Гимнастические упражнения в теории и практике традиционно принято объединять в группы в соответствии с их педагогическими задачам воздействием на анатомо-физиологические и психологические особенности человека.

1. **СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** – это несложные двигательные действия служебного характера, которые используются для организации и рационального размещения на площадке, а также способствуют формированию правильной осанки, являются составной частью массовых выступлений. Правильно подаваемые команды, музыкальное сопровождение создают благоприятные условия для эмоционального состояния занимающихся. Педагогическую ценность эти упражнения имеют только при требовательности учителя.

2. **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ)** - движения отдельными частями тела и их сочетания, выполняемые с различной скоростью и амплитудой. ОРУ – очень широко используются во всех видах гимнастики. Это координационно - несложные двигательные действия, упражнения, выполняемые

с целью повышения ОФП, т.е. развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств. ОРУ выполняются с предметами, без предметов, с отягощениями, с использованием тренажерного оборудования, на снарядах, в сопротивлении.

3. ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой. Особенностью является менее строгая регламентация движений по форме, допускаются индивидуальные решения в действиях.

Это упражнения в сохранении равновесия, переноска грузов, партнёров, снарядов, преодоление препятствий (лазание, перелазание, переползание, равновесие, метание, ловля). Прикладные упражнения выполняются с использованием специального оборудования: канатов, шестов, скамеек, стенок. Многие упражнения выполняются на снарядах стандартного и нестандартного образца. Применяются в основном при проведении гимнастических игр, эстафет, преодолении полосы препятствий. Цель – овладение жизненно необходимыми навыками и умениями.

4.ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – являются одним из видов гимнастического многоборья в спортивной гимнастике, средством общеразвивающего характера, использование которого направлено на развитие координационных способностей, повышение выносливости. Упражнения в основном выполняются под музыкальное сопровождение. Содержанием в/у являются комбинации в различных гимнастических упражнениях в соединении с элементами акробатики и хореографии. Цель вольных упражнений это совершенствование координационных способностей, а также воспитывать чувство ритма и красоты движений.

5. ПРЫЖКИ – ценное средство физического воспитания. Они используются с занимающимися различных возрастов. Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм занимающихся. В процессе их выполнения укрепляются и развиваются мышцы, особенно ног, а также брюшного пресса, рук, спины и плечевого пояса; укрепляются сухожилия, связки и суставы. Прыжки способствуют развитию силы мышц, быстроты и точности движений. Они также служат средством воспитания ловкости.

При выполнении прыжков, обычно выполняемых с разбега, усиливается кровообращение и дыхание, что способствует улучшению функционального состояния организма в целом. Прыжки содействуют воспитанию таких волевых качеств, как смелость, решительность, настойчивость, так как большинство

прыжков выполняются через высокие препятствия с малой площадью опоры, что связано с некоторым риском. Опорные прыжки имеют, наконец, важноеприкладное значение, так как развивают навыки экономного и быстрого преодоления любого препятствия прыжком. Научившись прыгать через коня, козла, легко можно воспользоваться приобретёнными двигательными навыками в жизненной обстановке.

Прыжкам в гимнастическом уроке необходимо уделять такое же внимание, как и упражнениям на основных снарядах. Это важно ещё и потому, что прыжки противодействуют одностороннему влиянию висовых и упоровых упражнений, которые развивают главным образом плечевой пояс. Злоупотребление этими упражнениями может привести к непропорциональному и одностороннему физическому развитию.

По структуре движений прыжки в гимнастике делятся на две группы.

I группа – простые (неопорные прыжки), выполняемые без опоры о снаряд.

К ним относятся прыжки в высоту, длину, глубину, через планку, верёвочку.

II группа – опорные прыжки, при выполнении которых, кроме толчка ногами используется и опора руками. К ним относятся все прыжки через гимнастические снаряды козла, коня. Прыжки выполняются толчком о дальнюю, среднюю и ближнюю части снаряда.

Опорные прыжки в свою очередь, делятся на прямые; боковые и переворотом.

Для облегчения анализа и изучения основ техники опорные прыжки условно делят на следующие семь фаз: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полёт до толчка руками, толчок руками, полёт после толчка руками и приземление.

**6.УПРАЖНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ** – применяются на занятиях с женским контингентом. Они близки по задачам вольным упражнениям, но содержат специфические элементы прыжки, повороты, равновесия и выполняются с предметами обруч, лента, мяч, булавы, скакалка, без предмета.

То есть, упражнения художественной гимнастики отличаются от вольных упражнений, как по форме, так и по характеру их выполнения. Основой техники



выполнения упражнений художественной гимнастики является умение произвольно регулировать и перераспределять степень напряжения мышц.

Упражнения художественной гимнастики укрепляют мышечно-связочный аппарат, внутренние органы, развивают координацию, способствуют всестороннему физическому эстетическому воспитанию, развитию фантазии, творческого воображения. Хореографическая подготовка занимает в художественной гимнастике значительное место.

7. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – очень действенное средство для развития физических качеств, воспитания решительности, смелости. Различные движения положения тела, в том числе и переворачивания через голову, улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы. Акробатические упражнения являются важным средством тренировки вестибулярного аппарата. Эти упражнения выполняются индивидуально, группами на ковре, а также на специфических снарядах (батут, прыжковая дорожка). Акробатические упражнения делятся на две группы: динамические (кувырки, перевороты, сальто) и статические (равновесия, стойки, пирамиды). Многие упражнения являются содержанием вольных упражнений.

8. УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ – основное назначение совершенствование координационных способностей. Упражнения на снарядах составляют содержание спортивной гимнастики и делятся на мужские, женские, а также снаряды массового типа (гимнастические скамейки, лестницы, канаты, шести). Конструктивные особенности снарядов позволяют выполнять разнообразные движения, не встречающиеся в повседневной жизни. Упражнения способствуют развитию тонкой координации движений, физической силы, ловкости умению ориентироваться в сложных ситуациях.

#### 5. Виды гимнастики.

Огромное многообразие гимнастических упражнений исторически сложилось в отдельные виды. Процесс этот начался еще в прошлом столетии. В 1984 году на Всесоюзной конференции по вопросам гимнастики были рассмотрены и утверждены три группы её видов: образовательно-развивающие, оздоровительные и спортивные виды гимнастики (табл.1).

Таблица 1

Направленность	Группа	Разновидность	Основные средства

Образовательно-развивающая	Базовая          Прикладная	Основная гимнастика (в дошкольных учреждениях; в школе; в средних и высших учебных заведениях)  Атлетическая гимнастика.  Женская гимнастика.  Профессионально-прикладная.  Военно-прикладная.  Спортивно-прикладная	ОРУ; упражнения с отягощениями, тренажерами и упражнения на снарядах; прикладные упражнения; хореографические, акробатические и вольные упражнения.
Оздоровительная	Гигиеническая       Лечебная	Утренняя (зарядка).  Производственная.  Ритмическая   Корректирующая.  Реабилитационно-восстановительная.  Функциональная	ОРУ  То же  То же. Хореографические упражнения  ОРУ  То же. Упражнения с тренажерами и устройствами
Спортивная	Массовая       Специализированная.	Спортивная гимнастика  Художественная гимнастика.  Спортивная акробатика.  Спортивная гимнастика.  Художественная гимнастика.  Спортивная	Упражнения в видах многоборья по облегченной классификационной программе «Б» и групповые упражнения       Упражнения в видах многоборья по классификационной программе «А», программе ФИЖ и

		акробатика.	МФСА.
--	--	-------------	-------

Культивирование устойчивых видов гимнастики, появление новых ее разновидностей следует рассматривать в связи с основными задачами и функциями физической культуры. С учетом этих критериев отдельные виды гимнастики насыщаются соответствующими средствами.

#### 1.Образовательно-развивающие виды гимнастики.

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

Основная гимнастика – направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, овладение общими основными движениями. Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармонического физического и духовного развития личности сделали ее самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших учебных заведений, а также лиц среднего и пожилого возраста. В школе основная гимнастика проводится на уроках физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. В занятия включается весь арсенал входящих в нее упражнений.

Женская гимнастика – учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются, прежде всего, функции материнства, поэтому особое внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих гимнастических упражнений: вольные упражнения без предметов и с предметами и т.д. Большое место занимают упражнения художественной гимнастики, элементы балльных и народных танцев и музыка. С помощью этих упражнений развиваются координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота и культура движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность.

Атлетическая гимнастика – научно-обоснованная система для развития силы, в сочетании с всесторонней физической подготовкой, развитием функциональных возможностей организма; приобщения подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирования здорового

образа жизни; отвлечения от курения и других вредных для здоровья и становления личности привычек; подготовки юношей к труду и службе в армии.

Прикладная гимнастика (гимнастика с профессиональной направленностью) - направлена на общефизическое развитие совершенствование двигательных способностей человека, от которых зависит успех овладения избранной профессией.

Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков большое внимание уделяется в учебных заведениях. Здесь фактически вся физическая подготовка носит прикладной характер, т.е. она ориентирована на развитие двигательных и психических способностей, воспитание личностных свойств необходимых занимающимся в избранном виде профессии.

## 2. Оздоровительные виды

Оздоровительная гимнастика – выполнение упражнений в режиме дня, в виде зарядки, вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки, также лечебная, ритмическая, гигиеническая.

Гигиеническая гимнастика – цель укрепление здоровья, поддержание на высоком уровне умственной и физической работоспособности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Занятия проводятся в индивидуальной (зарядка) и групповой (в режиме дня школьников вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпауза; в оздоровительных лагерях; домах отдыха; санаториях; с военнослужащими Российской Армии) формах.

В комплексы гигиенической гимнастики включается ходьба и бег, ОРУ и прикладные упражнения. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание и расслабление. Упражнения и дозировка подбирается с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся.

Лечебная гимнастика – основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травм, ранений, болезни, операций и др. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами. Особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата. В комплексы включается дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: палки, гантели, эспандеры, мячи, скакалки, упражнения на гимнастической стенке и

скамейке и др. Основной формой занятий является урок или процедура продолжительностью 30-60 мин.

Ритмическая гимнастика – комплекс упражнений, составленный из ОРУ, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. С помощью средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность на занятии. Комплексы могут быть составлены в различных стилях: русском, джазовом, хип-хоп, рок-н-рол, брейк-данс, классическом и т. д. Ритмическая гимнастика не стоит на месте, а постоянно развивается и совершенствуется. Появляются все новые и новые виды ритмической гимнастики это стретчинг, калланетика, каратэ-аэробика, аквааэробика, шейпинг, бодифлекс(программа физических упражнений, направленная на развитие не только тела но и лица), степ-аэробика, памп (силовая аэробика со штангой весом от 2 до 18 кг. выполняется без остановок в течение 45 минут, под ритмичную музыку),спиннинг или сайккрибок (модный стиль появился с легкой руки велосипедиста Джонни Голдберга и представляет собой задорную динамичную тренировку на велосипедах совмещенную с просмотром видеофильма), резист-бол (вид с аэробики использованием специальных разноцветных надувных мячей разной величины, некоторые из них в диаметре достигают 1 метра), слайд-аэробика (Александра Прокофьева – кандидата педагогических наук Елецкого госуниверситета им И.А.Бунина. Для занятий понадобится слайд - гладкая широкая доска, на которой можно будет выполнять разнообразные движения ногами, в основном напоминающие движения конькобежца).

### 3. Спортивные виды гимнастики

К спортивным видам относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика.

Спортивная гимнастика – основное содержание многоборье, состоящее из мужского – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; женского – опорные прыжки, упражнения на брусках разной высоты, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. К средствам в занятиях спортивной гимнастикой относятся: строевые, ОРУ, прикладные, упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры и др. Спортивная гимнастика – олимпийский вид

спорта. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России.

К качествам необходимым для занятий спортивной гимнастикой относятся: статическая сила, силовая и скоростная выносливость, гибкость, ловкость и т.д.

Художественная гимнастика – сугубо женский, ациклический, сложнокоординированный, сравнительно молодой вид спорта. Официально признан в 1947 году. Художественная гимнастика с 1984 года является олимпийским видом спорта. Развитием художественной гимнастики в нашей стране руководит Федерация художественной гимнастики России. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые без предмета и с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой), ритмика, элементы пантомимы, элементы основной гимнастики (строевые, ОРУ, прикладные), упражнения из других видов спорта. Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью. Предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость, во всех ее проявлениях (активная, пассивная, предельного развития гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Художественная гимнастика - многоборье. Гимнастки младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, старшие – обязательной и произвольной. Кроме того, программой предусматривается групповое (6 спортсменок) упражнения с одним или двумя разными предметами.

Спортивная акробатика – физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности. Об этом свидетельствуют раскопки, произведенные на территории Древней Греции во второй половине XIX века.

#### **Тема 1.4. Гимнастическая терминология**

## **КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ**

Предлагаемый словарь содержит термины, необходимые специалисту по физической культуре, и не включает термины, используемые в спортивной гимнастике на уровне высокого мастерства.

### **ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ**

#### *ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ*

**ЭЛЕМЕНТ** – кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

**СОЕДИНЕНИЕ** – совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

**КОМБИНАЦИЯ** – совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

#### *ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ*

**ОДНОИМЕННЫЕ** – движения, совпадающие по направлению со стороной конечности: правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом – это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

**РАЗНОИМЕННЫЕ** – движения, противоположные по направлению стороне конечности: правой влево; с разноименным поворотом – это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

**ПООЧЕРЁДНЫЕ** – движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ** – движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

**ОДНОВРЕМЕННЫЕ** – движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными. Остальные выше описанные виды движений могут быть только асимметричными.

#### **ПРЕДЛОГИ:**

**НА** – указывает, какой частью тела выполняется опора, напр.: на голове, на предплечьях, на правой (ноге).

В – указывает (если необходимо) конечное положение, напр., в стойку на руках, в упор лежа сзади.

С – ставиться между элементами, выполняемыми одновременно.

СОЮЗ И – ставиться между элементами, выполняемыми слитно в указанной последовательности.

### *ГРУППЫ ЭЛЕМЕНТОВ*

УПОРЫ ПРОСТЫЕ – выполняются опорой только руками.

УПОРЫ СМЕШАННЫЕ – выполняются с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами).

ВИСЫ ПРОСТЫЕ – выполняются с захватом только одной частью тела: руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

ВИСЫ СМЕШАННЫЕ – выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ – выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ – выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полёте над снарядом.

### КОНКРЕТНЫЕ ТЕРМИНЫ

#### *ОСНОВНЫЕ*

ВИС – положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

ВОЛНА – целостное движение с последовательным выведением вперёд и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

ВСКОК - прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

ВХОД – из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВЫКРУТ – переход из вися спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.



**ВЫХОД** – из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.

**ГРУППИРОВКА** – положение согнувшись с захватом согнутых ног; разновидности: Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая группировка.

**ДВИЖЕНИЕ ПРУЖИННОЕ** – выполняется из и.п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

**КАЧ** – колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

**КРУГ** – а) движение руками (рукой) по окружности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

**КУВЫРОК** – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

**КУРБЕТ** – прыжок с ног на руки.

**МАХ** – движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: размахивание – несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; *взмах* – быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и.п.; *отмах* – махом переход из упора в вис или более низкий упор; *переммах* – движение ногой или ногами над полом или снарядом.

**МОСТ** – максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

**НАКЛОН** – отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: *пружинящий* – выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и.п. в промежутках между ними; *касаюсь* – выполняется с касанием пола руками (рукой).

**ОБОРОТ** – круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; *большой О.* – выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

**ОПУСКАНИЕ** – спад выполняемый медленно, силой

**ПЕРЕКАТ** – вращательное движение с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; согласно определению П. В сторону с полным переворачиванием не может называться кувырком.

**ПЕРЕВОРОТ** - вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают П. прыжком (толчок двумя ногами, с двумя фазами полета), темповой П. или просто П. (махом одной, толчком другой ноги, с одной фазой полета), медленный П. или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах П. выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.

**ПЕРЕЛЕТ** – перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпускаяем рук.

**ПЕРЕСКОК** – а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.

**ПЕРЕХОД** – перемещение вправо или влево с переставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).

**ПОВОРОТ** – движение тела вокруг своей продольной оси; П. туловища или головы выполняется без изменения положения нижележащих звеньев; полповорота – поворот на 45 ° в строевых упражнениях; в стойке на руках выполняется П. плечом вперед или назад.

**ПОДСКОК** – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

**ПОДЪЕМ** – переход в упор из виса или более низкого упора.

**ПРИСЕД** – положение на согнутых ногах опорой на носках; полуприсед – положение на не полностью согнутых ногах опорой на всю стопу; упор присев – сочетание П. с опорой или касанием пола руками.

**ПРЫЖОК** – свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

**РАВНОВЕСИЕ** – стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

**РОНДАТ** – переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.

**САЛЬТО** – безпорное вращательное движение тела после отталкивания или отпускаяем рук.

СЕД – положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя – смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

СКРЕЩЕНИЕ – два одновременных встречных перемаха; разновидности: прямое С. – выполняется в продолжение одноименного перемаха; в обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).

СОСКОК – спрыгивание со снаряда.

СПАД – переход из упора в вис или более низкий упор.

СТОЙКА – а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху – с указанием опоры.

УПОР – положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

ХВАТ – способ держания за снаряд; перехват – изменение Х.

ШПАГАТ – сед с предельно разведенными ногами; Ш. правой (левой) – указана нога находящаяся впереди.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ**

### *ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК*

ВПЕРЕД

ВВЕРХ

ВНИЗ (в и.п. не указывается)

НАЗАД ( до отказа)

ВПРАВО ИЛИ ВЛЕВО

В СТОРОНЫ

ДУГОЙ – а) движение рукой по окружности более чем на 90°, но мене чем на 360°, начинающееся в указанном направлении, до указанного далее конечного положения; б) на снаряде – движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

ВНЕ – а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук); б) положение снаружи двуосевого снаряда.

**ВНУТРИ** – а) положение ноги (ног) между опорными руками; б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

**ПРОДОЛЬНО** – плечевая ось параллельна оси снаряда.

**ПОПЕРЕК** – плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

**СТОЯ** – а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45°, т.е. вертикальные или ближе к вертикальному; б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).

**ЛЕЖА** – положение при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

**СИДЯ** – положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бёдер).

**СПЕРЕДИ** – лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

**СЗАДИ** – спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

**БОКОМ** – указываемым (левым или правым) боком снаряду или опоре.

**ПРОГНУВШИСЬ** – прямое туловище, слегка отведённые назад плечи, прямые ноги приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

**СОГНУВШИСЬ** – тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.

**УГЛОМ** – прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.

**ВЫСОКИМ УГЛОМ** – прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении близком к вертикальному.

**С ЗАХВАТОМ** – прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.

**МАХОМ** – выполняется за счет инерции движения гимнаста.

**СИЛОЙ** – выполняется медленно за счет мышечных усилий гимнаста.

**РАЗГИБОМ** – выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

**ПЕРЕВОРОТОМ** – выполняется с переворачиванием через голову (назад; если вперед, то это оговаривается).

**ОДНОЙ, ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ** (устар. «верхом») – а) положение ноги врозь, одна (указываемая) нога впереди; б) подъем в положение ноги врозь одной.

**НА ОДНОЙ, НА ПРАВОЙ, НА ЛЕВОЙ** (устар. «завесом»): а) с опорой согнутой (указываемой) ногой; б) подъем, выполняемый опорой на указываемую согнутую ногу (в положение ноги врозь одной).

**ДВУМЯ** (устар. «вперёд») – характеристика подъема, выполняемого на перекладине перемахом обеими ногами и разгибом в упор сзади.

**ВРОЗЬ** (стойка ноги врозь) – ноги в стойке расставлены на шаг (разг. «ноги на ширине плеч»).

**УЗКАЯ** (стойка ноги врозь) – ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.

**ШИРОКАЯ** (стойка ноги врозь) ноги в стойке широко разведены в стороны.

## **Основные формы самостоятельной работы студентов без участия преподавателей**

### **Подготовка конспекта первоисточника**

Написание конспекта первоисточника (статьи, монографии, учебника, книги) – представляет собой вид внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.

Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить. Недопустимо формальное переписывание из источника текста целыми абзацами и параграфами.

Работа выполняется письменно. Приветствуется составление развернутого плана прочитанного текста. Контроль может проводиться и в виде проверки конспектов преподавателем.

### *Деятельность преподавателя:*

- заинтересовывает учащихся выбором интересной темы;
- консультирует при затруднениях.

### *Деятельность студента:*

- читает материал источника, выбирает главное и определяет второстепенные моменты;
- устанавливает логическую связь между элементами темы;
- выделяет ключевые слова и понятия;
- заменяет сложные развернутые обороты текста более лаконичными (свертывание).

### *Критерии оценки:*

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
- соответствие оформления требованиям;
- аккуратность ведения конспекта;
- конспект сдан в срок.

### ***Составление плана текста***

План текста – это последовательное отображение его ключевых частей в кратких, но четких формулировках, которые полностью соответствуют основной теме и содержанию текста. Для того чтобы составить качественный план, необходимо опираться на основные правила.

### *Инструкция:*

1. Сначала прочитайте весь текст от начала до конца. Читайте вдумчиво, не торопитесь. Если вам попадает непонятное слово, обязательно выясните его значение в словаре.

2. Затем определите тему текста и его основную **мысль**. Тема – это то, о чем говорится в тексте, а основная мысль – это то, для чего он написан. Если у вас не получается сформулировать, прочтите текст еще раз.

3. Далее разделите текст на смысловые части. Внимательно прочитайте каждую из **частей**. Выделите в ней главное и озаглавьте.

4. Запишите пункты составленного плана на черновик. Снова прочитайте текст.

Обратите внимание на следующее:

- последовательно ли отражаются повороты сюжета текста;
- точны ли формулировки пунктов;
- не повторяются ли заголовки;
- все ли главное вы выделили;
- отражена ли тема и основная мысль текста в вашем плане.

5. Если погрешностей вы не заметили, то следует проверить себя.

Перескажите или письменно изложите текст, руководствуясь составленным вами планом. Если план составлен хорошо, то вы без проблем сможете воспроизвести исходный текст.

6. Теперь аккуратно перепишите окончательный вариант плана в тетрадь.

### **Правила оформления плана-конспекта урока, тренировочного занятия**

Ниже приведена форма плана-конспекта

**План-конспект по \_\_\_\_\_**

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Кол-во учащихся \_\_\_\_\_      Возраст \_\_\_\_\_

Задачи:

1. \_\_\_\_\_

(образовательные)

2. \_\_\_\_\_

(воспитательные)

3. \_\_\_\_\_

(оздоровительные)

Место

проведения \_\_\_\_\_

Оборудование и

инвентарь \_\_\_\_\_

№ п/п	Содержание	Дозировка (время, мин.)	Организационно-методические указания
	<b>Подготовительная часть</b>		
	<b>Основная часть</b>		
	<b>Заключительная часть</b>		

Студент \_\_\_\_\_

Оценка и замечания методиста, преподавателя:

### Подготовка доклада

*Доклад*- это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, формировать интерес к научному познанию.

*Деятельность преподавателя:*

- выдаёт темы докладов;
- определяет сроки подготовки доклада;
- оказывает консультативную помощь студенту;
- определяет объём доклада: рекомендуемый объем - 5-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание;
- указывает основную литературу;
- оценивает доклад и презентацию в контексте занятия.

*Деятельность студента:*

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно (иллюстрирует компьютерной презентацией);
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

*Инструкция докладчикам и содокладчикам:*

Докладчики и содокладчики должны *знать и уметь*:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации;
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;



- четко выполнять установленный регламент: докладчик - 10 мин., содокладчик - 5 мин.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- тему презентации (доклада);
- сообщение основной идеи (цели, задачи);
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения.

**Основная часть**, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами (с иллюстрациями разработанной в компьютерной презентации).

**Заключение** - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

**Критерии оценки:**

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

### Подготовка реферата

**Реферат** – форма письменной работы. Как правило, реферат является самостоятельным библиографическим исследованием студента, носящим описательно-аналитический характер. Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

### Порядок сдачи и защиты рефератов

1. Реферат сдается на проверку преподавателю за 1-2 недели до зачетного занятия;
2. При оценке реферата преподаватель учитывает:
  - соответствие содержания теме;

- грамотность и полноту использования источников
- связность, логичность и грамотность составления;
- оформление в соответствии с требованиями ГОСТ.

3. Защита тематического реферата в рамках часов учебной дисциплины.

4. Защита реферата студентом предусматривает доклад по реферату не более 5-7 минут и ответы на вопросы.

На защите *запрещено* чтение текста реферата.

Общая оценка за реферат выставляется с учетом оценок за работу, доклад, умение вести дискуссию и ответы на вопросы.

### **Содержание и оформление разделов реферата**

**Титульный лист.** Является первой страницей реферата и заполняется по строго определенным правилам. В верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения. В среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова "тема" и в кавычки не заключается.

Далее, ближе к левому краю титульного листа, указываются фамилия, инициалы студента, написавшего реферат, а также его курс и группа. Ниже указываются фамилия и инициалы преподавателя - руководителя работы.

В нижнем поле указывается год написания реферата.

После титульного листа помещают *содержание*, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки содержания должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать в другой формулировке и последовательности нельзя.

**Введение.** Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, цель реферата, указывается объект / предмет / рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы. Актуальность предполагает оценку своевременности и социальной значимости выбранной темы, обзор литературы по теме отражает знакомство автора реферата с имеющимися источниками, умение их систематизировать, критически рассматривать, выделять существенное, определять главное.

**Основная часть.** Содержание этой части должно точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать. Исследователь должен показать умение сжато, последовательно и аргументировано излагать материал, обобщать, анализировать, делать логические выводы.

**Заключительная часть.** Предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщенных выводов по рассматриваемой теме.

**Библиографический список использованной литературы.**

В работах используются следующие способы построения библиографических списков: по алфавиту фамилий, авторов или заглавий; по тематике; по видам

изданий; по характеру содержания; списки смешанного построения. Литература в списке указывается в алфавитном порядке.

**В приложении** помещают вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают текст основной части работы / таблицы, карты, графики, неопубликованные документы, переписка и т.д. Каждое приложение должно начинаться с нового листа / страницы / с указанием в правом верхнем углу слова "Приложение" и иметь тематический заголовок. При наличии в работе более одного приложения они нумеруются арабскими цифрами / без знака " № " /, например, " Приложение 1".

*Реферат оценивается исходя из следующих критериев:*

- поставлена ли цель в работе;
- сумел ли студент самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его;
- каков научный уровень реферата;
- собран ли достаточный фактический материал;
- удалось ли раскрыть тему;
- показана ли связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью студента;
- каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала, в составлении заключения;
- достигнута ли цель работы.

### **Критерии оценки внеаудиторной самостоятельной работы студентов**

**Отметка «5»** ставится, если обучающийся: творчески планирует выполнение работы; самостоятельно и полностью использует знания программного материала; правильно и аккуратно выполняет задание; умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

**Отметка «4»** ставится, если обучающийся: правильно планирует выполнение работы; самостоятельно использует знания программного материала; в основном правильно и аккуратно выполняет задание; умеет пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

**Отметка «3»** ставится, если обучающийся: допускает ошибки при планировании выполнения работы; не может самостоятельно использовать значительную часть знаний программного материала; допускает ошибки и

неаккуратно выполняет задание; затрудняется самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, приборы и другие средства.

**Отметка «2»** ставится, если обучающийся: не может правильно спланировать выполнение работы; не может использовать знания программного материала; допускает грубые ошибки и неаккуратно выполняет задание; не может самостоятельно использовать справочную литературу, наглядные пособия, приборы и другие средства.

### **Рекомендуемая литература**

1. М. Л Журавина, Н. К. Меншикова. Гимнастика. Учебник для вузов - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2012. – 444
2. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина Гимнастика. Учебник для вузов, М., Академия, 2014, 288 с.
3. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.А. Луценко, А.В. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. — 80 с. — 978-5-8179-0146-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967.html>
4. М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Теория и методика гимнастики, М. : «Академия»,2012, 496 с.
5. Поваляева Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической
6. Сайт электронно-библиотечной системы iprbook. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>