

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»
Колледж

Утверждена на заседании
Ученого совета колледжа
24 сентября 2019 г.
Протокол №1

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика

Специальность
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация

Форма обучения
очная

Улан-Удэ
2020

Пояснительная записка

Цели освоения дисциплины

Формирование у студентов разносторонних знаний умений и навыков преподавания гимнастики как учебной дисциплины.

Получить глубокие и разносторонние знания о методике преподавания физической культуры в современной школе и научиться применять их на практике.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Гимнастика" входит в базовую часть блока 1 "Дисциплины (модули)" Б1.В.ОД.24.4

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины относятся знания, умения и виды деятельности,

сформированные в процессе изучения дисциплины "Физическая культура"

В результате освоения дисциплины студент должен:

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Знать:

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения в гимнастике;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю и методику преподавания гимнастики.

Уметь:

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

- ОК 2 - Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 7 - Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 12 - Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.1 - Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- ПК 1.3 - Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- ПК 1.5 - Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 2.7 - Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- ПК 3.3 - Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

Соотнесение планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы содержится в Паспорте компетенций по образовательной программе и фонде оценочных средств по дисциплине.

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины

№	Название разделов дисциплины	Лекция	Практическое занятие
Семестр 8		16	28
1	Основные средства и виды гимнастики	16	4
2	Техника выполнения и методика обучения опорных прыжком		24

Тематическое планирование курса

Основные средства и виды гимнастики

Семестр 8

. Строевые упражнения.

Лекция. 2 ч. . Понятия строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна. Команды: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Отставить", 2 расчет группы, повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно. Передвижения по кругу, змейка, диагональ. *Практическое занятие. 2 ч.* Понятия строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна. Команды: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Отставить", 2 расчет группы, повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно. Передвижения по кругу, змейка, диагональ

Гимнастическая терминология

Лекция. 6 ч. Гимнастическая терминология. Методические особенности гимнастики. Способы образования терминов. Статические упражнения **Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике** *Лекция. 2 ч.* Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике **Методика обучения акробатическим упражнениям** *Лекция. 6 ч.* Методика обучения и техника выполнения акробатических элементов: кувырков, стоек, переворота боком, рондата, опускания на мост из положения стоя. Техника выполнения статических упражнений: равновесия, мост, стойки. Гимнастические (хореографические) прыжки. Составление и разучивание акробатических комбинаций. Правила судейства акробатический комбинаций. Опорный прыжок: техника выполнения и методика обучения. Общие правила судейства опорного прыжка. *Практическое занятие. 2 ч.* Методика обучения и техника выполнения акробатических элементов: кувырков, стоек, переворота боком, рондата, опускания на мост из положения стоя. Техника выполнения статических упражнений: равновесия, мост, стойки. Гимнастические (хореографические) прыжки. Составление и разучивание акробатических комбинаций. Правила судейства акробатический комбинаций. Опорный прыжок: техника выполнения и методика обучения. Общие правила судейства опорного прыжка. Техника выполнения и методика обучения опорных прыжком

Семестр 8

Техника выполнения и методика обучения опорных прыжком

Практическое занятие. 12 ч. Техника выполнения и методика обучения опорных прыжком **Техника выполнения и методика обучения упражнений на перекладине и разновысоких брусьях.**

Практическое занятие. 12 ч. Техника выполнения и методика обучения упражнений на перекладине и разновысоких брусьях.

БРС

8	Текущий контроль в разделе «Основные средства и виды гимнастики»	
	Посещение	6
	Коллоквиум	20
	Участие в научных конференциях и семинарах	14
	зачет	40
	реферат	20

Итого за семестр 8: 100

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса
Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).

Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию учебного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения).

Информационная лекция - последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое вербальными средствами.

Практическое занятие - занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Содержание лекционных занятий

Тема № 1 Основные средства и виды гимнастики

Задачи гимнастики:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.
2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.
3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.
4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.
5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.
6. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает разностороннее педагогическое воздействие на личность

занимающегося в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам, и достигается специфическими для гимнастики средствами и методами.

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы

природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др. К основным

средствам относятся гимнастические упражнения, музыка и слово педагога. Все средства гимнастики можно уподобить

хорошему инструменту в руках грамотного и опытного педагога.

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

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.

Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из

жизненной практики людей, как в игре, туризме и спорте. Большинство из них специально разработано 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, 4

нравственным и др. Комбинации из сложных гимнастических упражнений — прекрасное зрелище!

Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности занимающихся на уроке

по заранее разработанной учителем программе обучения. Им же создаются оптимальные условия для успешного овладения новыми упражнениями путем планирования их в соответствии с принципами дидактики; предусматривается

эмоциональный фон занятий; активизируется воля, мыслительная и двигательная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся к овладению изучаемым видом Классификация видов гимнастики
Оздоровительные виды 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 в учебе, труде,

повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

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, продолжительной адинамии.

Вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность.

Стретчинг (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов.

Калланетика — это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входит

тридцать упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

Шейпинг-система — это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и

специального компьютерного тестирования на организм занимающихся. Шейпинг — одна из самых популярных систем,

получивших распространение в нашей стране. Существует несколько видов шей-пинг-систем: шейпинг-классик, шейпинг-

терапия, шейпинг-юни, для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел.

Восточные оздоровительные системы гимнастики позволяют использовать резервы человеческого организма, обладающего уникальными возможностями для самосохранения и восстановления. Специфичной чертой комплексов

восточных видов гимнастики является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания.

Спортивные виды гимнастики

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 брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия

спортивной гимнастикой включаются 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.

Художественная гимнастика — сугубо женский вид спорта.

Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами 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. Развитием художественной гимнастики в стране руководит Федерация художественной гимнастики России. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

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.

Для занятий акробатикой не требуется сложное оборудование, достаточно акробатической дорожки, гимнастических матов. Заниматься ею можно не только в спортивном зале, но и на спортивной площадке. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования, включая первенства России.

Спортивная аэробика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия 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.

Способы образования терминов

Существует несколько способов образования новых терминов: и) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) 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.

5

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. Этот способ обеспечивает только краткость названия 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-разгибом, махом вперед, переворотом, одной; спады вперед, назад.

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

Тема № 2 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике Причины травматизма и способы его предупреждения

В процессе занятий гимнастикой применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и

трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития

двигательных способностей и психологической подготовки.

На занятиях по гимнастике необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении

многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить

различные травмы.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие

их. Далее рассказывается об основных причинах, которые могут привести к травмам у занимающихся. Нарушения в организации занятий. Они проявляются: в проведении их с большим числом учащихся на одного преподавателя или с большим количеством групп одновременно, чем полагается; в несоблюдении направления движения потоков занимающихся, неправильном их размещении; в несвоевременном начале и окончании занятий.

Для того чтобы устранить эти причины, преподавателю надо: заранее тщательно продумывать организацию и проведение

каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся; предусмотреть возможность использования в качестве помощников лучших гимнастов, лиц, освобожденных от занятий.

Нарушения в методике обучения проявляются в несоблюдении принципов дидактики. Это затрудняет овладение упражнениями, может привести к срыву со снаряда и травме, к физическому и эмоциональному перенапряжению и другим отрицательным последствиям.

Для того чтобы не допустить этого, надо хорошо знать принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки и уметь

практически реализовывать их в учебно-тренировочном процессе. Надо решительно избегать натаскивания занимающихся на результат.

Недисциплинированность может проявляться: в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением, отсутствием индивидуального подхода со стороны педагога и

др.; в нарушении правил поведения на занятиях и соревнованиях, недостаточной воспитанности занимающихся. Педагог не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины как на

занятиях и соревнованиях по гимнастике, так и в жизни, в трудовой деятельности. Систематическая воспитательная работа не только предупреждает травматизм, но формирует сознательное и активное отношение к занятиям, повышает

качество учебно-тренировочного процесса.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования: их несоответствие требованиям, предъявляемым к проведению занятий гимнастикой, малые размеры зала, неровность пола, неисправность снарядов,

матов, дорожек и другого оборудования, их небрежная эксплуатация.

Для устранения этих причин необходима регулярная проверка состояния зала, качества инвентаря и оборудования, своевременное устранение неполадок. Систематическая работа над конструкцией гимнастического оборудования существенно снижает возможности травматических повреждений у занимающихся и способствует повышению эффективности учебного процесса.

Несоответствие формы одежды и обуви проявляется в том, что учащиеся иногда приходят на занятия в неудобной одежде,

в обуви не по размеру, со скользкой или толстой подошвой и жестким каблуком.

Для занятий гимнастикой предусмотрены специальные костюмы и обувь: для мужчин — майка, гимнастические рейтузы,

для выполнения вольных упражнений и опорных прыжков — трусы специального покроя и чешки; для женщин

гимнастический купальник, чешки или другая обувь специального пошива. В целях предотвращения травматизма гимнасты могут одевать тренировочные костюмы, шерстяные носки и перчатки, а также использовать наколенники,

голеностопники, эластичные бинты и поролоновые прокладки. Категорически запрещается надевать на спортивный костюм различные броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также носить часы, кольца, перстни и др.

И их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды. Ибо все это создает неудобства при выполнении упражнений, приводит к нарушению точности движений, к травмам не только самого учащегося, но и лица, обеспечивающего страховку и помощь.

Нарушение санитарно-гигиенических условий: несоответствие температуры в зале установленной норме, плохое естественное и искусственное освещение, недостаточная вентиляция, избыточная влажность воздуха либо чрезмерная его

сухость, отсутствие чистоты и порядка в зале, несоблюдение занимающимися личной гигиены.

Для устранения этих причин нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, необходимых для успешного

проведения занятий. Особое значение придается личной гигиене учащихся, в частности их прическе. Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся: несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический медицинский осмотр; несоблюдение рекомендаций врача; непродуманная диспансеризация занимающихся после перенесенных травм, заболеваний или функциональных расстройств; перенапряжение во время занятий в результате пренебрежительного отношения к индивидуальному дозированию нагрузки с учетом состояния здоровья, уровня физической работоспособности; наращивание физических нагрузок по

инициативе самого занимающегося или его педагога-тренера без согласования с врачом; нарушение режима труда, сна,

питания; допуск к занятиям без предварительного медицинского осмотра.

Для устранения этих причин необходимо строгое соблюдение требований врачебного контроля за состоянием занимающихся со стороны медицинских работников, родителей учащихся, а также учителей и педагогов- тренеров.

Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи: пренебрежительное отношение к страховке и

помощи во время выполнения сложных и «опасных» упражнений; незнание требований, предъявляемых к страхующему;

отсутствие необходимого опыта и слабое владение навыками страховки и неумение ее организовать; необученность занимающихся само страховке. В связи с этим приобретает важное значение обучение будущих учителей приемам страховки, само страховки и помощи.

Нарушение правил техники безопасности: неправильная расстановка снарядов, неправильное размещение занимающихся

в спортивном зале или у снаряда; неисправность снарядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке

снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления.

Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения

группы занимающихся. В том случае, когда невозможно установить их на нужном расстоянии от стены, принимаются соответствующие меры предосторожности (закрывать стену мягкими матами, усилить внимание к страховке и т.д.).

Занимающиеся не должны мешать друг Другу, пересекать путь разбега при выполнении прыжков и акробатических

упражнений.

Страховка, помощь и само страховка как меры предупреждения травматизма

В связи с непрерывным ростом сложности гимнастических упражнений страховка и помощь становятся неотъемлемой

частью методики обучения и тренировки на всех этапах подготовки гимнастов и эффективной мерой предупреждения

травматизма.

Под страховкой понимается комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения

упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела. При исполнении сложного

упражнения захват целесообразно делать заблаговременно, не облегчая занимающемуся его выполнение.

Различают индивидуальную и групповую страховку. Обе формы страховки применяются на начальных этапах обучения наиболее сложным и рискованным элементам и соединениям. Индивидуальная страховка осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая страховка осуществляется двумя или более людьми. При этом каждый из страхующих располагается в определенном месте и выполняет необходимые действия. Непременным условием групповой страховки являются четкие действия каждого из страхующих. Надеяться на партнера по обеспечению страховки категорически запрещается.

Наличие разнообразных страховочных средств в большинстве случаев позволяет применять индивидуальную страховку.

Групповая страховка применяется реже.

Для обеспечения страховки используются специальные и технические средства. К специальным относятся: ладонные накладки — полоски из натуральной (лосевой) кожи, надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье; ляпочные петли и перчатки — используются для обучения размахиванию с большой амплитудой и большим оборотам; поролоновые валики, прокладки, маты и покрытия, предохраняющие от ударов о перекладину и жерди, а также при соскоках с бревна; ручные и подвесные пояса (лонжи); различные возвышения для удобства и надежности страховки; поролоновая яма или система «трамплин — поролоновая яма — батут» — помогает осваивать упражнения со сложными вращениями в безопорной фазе, снижает чувство страха, уменьшает риск получить травму. В целях безопасности батут устанавливают на уровне пола. На его металлическую раму и амортизаторы укладывают маты. К техническим средствам относятся различные тренажеры с поясом для проводки при изучении больших оборотов на перекладине и кольцах, кругов на коне и других упражнений; амортизирующий пояс для страховки при разучивании акробатических упражнений и др. Страховка и помощь тесно взаимосвязаны и на начальных этапах обучения новому упражнению часто подменяют друг друга.

Помощь не только исключает возможность срыва со снаряда, падения, но и является одним из методических приемов обучения. Она способствует созданию правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой его исполнения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других способностей.

Различают следующие виды помощи: проводка — действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему упражнению или отдельной его части, фазе; фиксация — задержка гимнаста педагогом в определенной точке движения; подталкивание — кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх; поддержка — кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз; подкрутка — кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов; комбинированные приемы — использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно; серийные приемы — используются в соответствии с построением комбинации: подталкивание — поддержка, поддержка — подталкивание, подкрутка — подталкивание и т.д.

По мере овладения упражнением степень приложения физических усилий педагогом уменьшается, а затем прекращается вовсе и заменяется страховкой. Помощью и страховкой нельзя злоупотреблять, в противном случае можно лишить занимающихся уверенности в своих силах, решительных и смелых действий. Надо добиваться от них самостоятельного выполнения упражнений.

При осуществлении страховки необходимо: знать технику исполняемого упражнения; уметь быстро и правильно

выбирать

место для страховки; применять правильные способы и приемы страховки и помощи; учитывать индивидуальные особенности учеников (физическую, техническую и психологическую подготовленность, способности); на месте страховки

стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему упражнение, но в то же время не мешая ему. Нельзя пользоваться неустойчивыми подставками, с которых осуществляется страховка, ставить на страховку лиц, не подготовленных для этого. Выбор приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и степени

технической подготовленности обучаемого.

При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в Предотвращении травм приобретаетсамостраховка —

умение занимающегося своевременно принимать правильные решения исамостоятельно выходить из опасных положений.

Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок и др. Очень важно научить занимающихся правильно приземляться во время падения. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.

Врачебный контроль и самоконтроль

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и

самоконтроль за их физическим состоянием и самочувствием. В связи с этим занимающиеся закрепляются за одним из

лечебно-профилактических учреждений(врачебно-физкультурный диспансер, кабинеты врачебного контроля, врачебные

кабинеты в поликлиниках, школах, средних специальных и высших учебных заведениях) и проходят углубленное медицинское обследование не менее одного-двух раз в год.

Тема № 3 Основы техники и методики обучения

Статические упражнения

Статическими называются такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело

гимнаста, равна нулю. Скорость и ускорение при этом также равны нулю.

При выполнении статических упражнений на соревнованиях от гимнаста требуется умение сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение 2 — 3 с, с тем чтобы судьи могли зафиксировать статическое положение тела

или отдельных его звеньев. Невыполнение этого условия влечет за собой снижение оценки в соответствии с

правилами

соревнований.

Способы выполнения статических упражнений основываются на законах статики, которая изучает условия равновесия

твердых тел. В гимнастике близкими, но не тождественными статическим упражнениям являются висы, стойки, различные позы, равновесия. При этом встречаются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста может

находиться в состоянии устойчивого, неустойчивого, ограниченно устойчивого и близкого к безразличному равновесия.

При устойчивом равновесии общий центр массы (ОЦМ) тела располагается под опорой (висы, упоры на руках). Многие из

этих Упражнений не требуют больших усилий для сохранения равновесия, но нуждаются в огромном напряжении мышц

для уравнивания силы тяжести или массы собственного тела. Примерами таких упражнений являются упор руки в

стороны (рис. 102), горизонтальные висы (рис. 103, 104) и др. Здесь законы анатомии, физиологии и психологии диктуют

свои условия законам механики.

При неустойчивом равновесии ОЦМ тела располагается над ° порой. Если вывести тело из равновесия, то ОЦМ под действиемсилы тяжести будет понижаться, выйдет за пределы площади опоры и без дополнительных усилий самого гимнаста или посторонней помощи не вернется в исходное положение (рис. 105, 106). Трудность выполнения таких упражнений определяется главным образом сложностью сохранения равновесия. Устойчивость равновесия будет тем

выше, чем ниже ОЦМ тела, больше площадь опоры и проекция ОЦМ ближе к центру площади опоры.

Устойчивость

равновесия характеризует угол устойчивости (рис. 107, 108): чем он больше, тем выше устойчивость. Однако применительно к позам человека это не всегда так: при основной стойке угол устойчивости значительно меньше, чем при

стойке на голове, а устойчивость намного больше. Это несмотря на то, что при основной стойке ОЦМ тела значительно

выше, чем при стойке на голове

Устойчивость равновесия зависит от особенностей площади опоры. Ограниченная, подвижная, высокая площадь опоры

затрудняет сохранение равновесия. Эти факты также говорят о необходимости учитывать законы не только механики, но

и анатомии, физиологии, психологии. Устойчивость гимнаста в заданной позе определяется его возможностями активно

уравновешивать возмущающие силы, своевременно останавливать начавшееся отклонение и восстанавливать положение.

При ограниченно устойчивом (динамическом) равновесии ОЦМ тела может колебаться в пределах площади опоры, располагаться на ее границе. Она может даже незначительно или кратковременно выходить за ее пределы, с тем чтобы

гимнаст мог за счет собственных усилий, технических приемов вернуть проекцию ОЦМ тела в эти пределы.

Например,

при размахивании, выполнении, стойки на руках махом или силой на брусьях, упражнений на коне сохранение равновесия может быть обеспечено за счет прочного захвата за жерди или за ручки коня.

Площадь опоры определяется величиной пространства, заключенного между опорными звеньями тела.

Конфигурация

этого пространства влияет на возможность гимнаста балансировать при ограниченно устойчивом равновесии в пределах

площади опоры. Поскольку не вся площадь опоры имеет одинаковое значение для сохранения равновесия, то различают:

а) эффективную площадь опоры без учета захвата; б) номинальную площадь опоры; в) пространственное поле устойчивости, совпадающее с формальными контурами площади опоры. Размеры и конфигурация этого поля зависят от

морфологии опорных звеньев тела, характера связи со снарядом (хвата), от физических возможностей и состояния гимнаста (рис. 109). Гимнаст старается удерживать проекцию ОЦМ тела возможно ближе к центру площади опоры.

Однако здесь могут быть исключения. Так, при выполнении равновесия на одной ноге гимнасты стараются сместить ОЦМ

тела несколько вперед от середины площади опоры, с тем чтобы за счет высокой чувствительности мышц пальцев и стопы

быстрее улавливать потерю равновесия и устранять ее. В этом случае в управление движениями вовлекаются 8 закономерности анатомии, физиологии, психологии.

Динамические упражнения

Динамическими называются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры.

Отдельные

звенья тела могут совершать движения относительно туловища и одновременно с ним. Техника исполнения этих упражнений основана на соблюдении законов динамики. Каждое звено имеет свой ОЦМ.

Гимнастические упражнения по своей форме являются системой движений, направленной на выполнение заранее поставленной двигательной задачи. При этом через работу мышц в тесное взаимодействие вовлекаются отдельные звенья

тела, системы энергообеспечения, сенсорные системы, психические и личностные свойства и опыт гимнаста. Такое сложное обеспечение выполнения гимнастических упражнений изучается с позиций системно-структурного анализа.

Схема методики обучения:

1. ОРУ - направленные на разминку групп мышц участвующих в основном упражнении.
2. Подготовительные упражнения - упражнения готовящие и развивающие группы мышц для основного упражнения, изучение исходных положений или определение исходной базы
3. Подводящие упражнения - упражнения схожие на основное, они выполняемые проще или части и фазы изучаемого

упражнения.

4. Упрощенный вариант выполнения упражнения
5. Самостоятельное выполнение упражнения
6. Усложненный вариант выполнения упражнения, соединения и комбинации с изучаемым упражнением

Тема № 4 Техника выполнения и методика обучения акробатических элементов

Методика обучения кувыркам

1. ОРУ: шея, кисти рук, плечевой пояс, спина
2. Изучение исходных положений: упор присев, группировка

Кувырок вперед

Кувырок назад

Перекаты на спине в группировке

1. Удержание группировки
2. Вставание с переката на спине вперед без помощи рук в положение упор присев
1. Удержание группировки
2. Постановка рук возле головы ладонями на полу, пальцы смотрят в сторону плеч
3. Поднимание таза над головой
3. Выполнение кувырков с «горки» (например, гимнастический мост и мат)
4. Выполнение кувырков на дорожке матов
5. Усложнения кувырков за счет изменения исходного, среднего и конечного положения

Кувырок вперед

Кувырок назад

Исходное положение

-кувырок вперед прыжком

Среднее положение

-стойка (на руках, голове) кувырок

Конечное положение

- кувырок вперед из упора присев в сед углом

Исходное положение

-кувырок назад из положения стоя согнувшись

Среднее положение -в стойка (на руках, голове)

Конечное положение

- кувырок назад в полу

шпагат -выполнение серии

кувырков

-соединение кувырков с другими ранее изученными элементами

-комбинации элементов

Требования к технике выполнения кувырков

1. Удержание группировки (ее отсутствие - сбавка 0,3 балла)
2. По прямой (искривление траектории движения - сбавка 0,1 балла)
3. «Не под себя» - для кувырка вперед: из положения упор присев, руки прямые вперед, голова ставиться за линию постановки рук; для кувырка назад - из положения упора присев перекаат назад делается растянутый.
4. Кувырок вперед не засчитывается если при вставании вперед был упор руками сзади, кувырок назад не засчитывается

если заканчивается на коленях (кроме случаев если этого не требовала комбинация).

Методика обучения стойкам

1.ОРУ: кисти, плечевой пояс, растяжка ног (махи)

2. Подготовительные упражнения

ОФП: - укрепление плечевого пояса, кистей (отжимания)

- укрепление мышц пресса и спины

- растяжка ног, маховые упражнения

9

СФП: - удержание положения «планки» с постепенным повышением уровня ног.

- удержание грифа штанги или др. утяжеления в положении стоя ноги вместе прямые руки вверх

- упражнение «прилипалочка» лежа на полу на спине (прямые руки вверх прижаты к полу, ноги вместе, крепко сжаты,

поясница прижата к полу) и на животе (прямые руки вперед, прижать к полу, голова лежит на подбородке, ноги прямые,

пятки крепко сжаты, под животом «дырка», ягодичы сжаты), тоже упражнение стоя у стены, требования теже.

3. Подводящие упражнения:

- стойка на руках лицом к стене (руки как можно ближе к стене, упираться только носками, смотреть вниз на носки)

- стойка на руках спиной к стене

- шагом одной толчком другой выход в стойку на руках к стене (расстояние от стены до гимнаста равен росту

спортсмена

с вытянутыми вверх руками)

- стойка на лопатках

-стойка на голове и руках

4. Выполнение упражнения с помощью партнера или учителя

5. Самостоятельное выполнение стоек

6. Выполнение стоек на других снарядах (стойка на предплечьях на брусьях), включение их в другие элементы (стойка

кувырок вперед, кувырок назад в стойку), в комбинации

Требования к технике выполнения стоек

1. Фиксация 2-3 секунды

2. ровное вертикальное положение, отклонение от вертикали может быть не более 10°

3. Отклонение от вертикали от 10 до 30 ° наказывается сбавкой в 0,3 баооа

Методика обучения перевороту боком

1. ОРУ: кисти, плечевой пояс, маховые упражнения для ног

2. Исходная база - стойка на руках (шагом одной толчком другой)

3. Подводящие упражнения те же, что и для стойки на руках

4. Выполнение упражнения с помощью учителя

5. Самостоятельное выполнение упражнения

6. Выполнение переворота «не в свою» сторону, на одной руке (на ближней и на дальней), включение переворота в соединение и комбинации

Требование к технике выполнения переворота боком

1. По прямой (сбавка 0,1)

2. «два роста» - переворот боком должен быть длинной примерно в два роста спортсмена

3. «четыре шага» - поочередная постановка рук и ног, одноопорное положение, ровный ритм выполнения переворота

Исходные положения: - лицом по направлению движения, боком, спиной по направлению движения, иное (стоя на коленях)

Конечные положения: лицом, боком, спиной по направлению движения, иное (в полушпагат, на колени) Методика обучения опусканию на мост из положения стоя

1. ОРУ: кисти, плечевой пояс, спина (упражнения на гибкость)

2. Упражнения для развития гибкости спины: «лягушка», «корзинка»

3. подводящее упражнение:

- мост из положения лежа на полу

- опускание на мост из положения стоя опираясь на стену или лестницу

- опускание назад из положения стоя на коленях на горку матов до касания руками

4. Опускание на мост из положения стоя на горку матов, постепенно понижая ее уровень, с помощью учителя или партнера

5. самостоятельное выполнение опускания на мост из положения стоя

6. Включение упражнения в соединение и комбинации

Требование к технике выполнения упражнения «мост»

1. Вертикальное положение плеч и кистей рук

2. Прямые ноги и руки

Содержание лабораторных занятий

Тема № 1 Основные средства и виды гимнастики

Строевые упражнения

Строевые упражнения применяются на уроках физической культуры, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий. Он и 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 10

по времени и в пространстве.

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Он и определяются по первоначальному расположению строя. Сторона зала, вдоль которой учащиеся

строятся перед началом урока, называется правой стороной, правофланговый учащийся располагается ближе к правому

верхнему углу, левофланговый — к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы — нижняя половина. Стороны и половины зала и м е ю т свои середины (рис. 128). 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. Д ля 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 вы

прям лены ; 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

на право (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 учен и к 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 выполняю тся по командам: «Направо!», «Нале-во!», «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!», «Кру-гом!» 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 поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается

под любую ногу) — марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), после чего учащийся делает полны й шаг левой,

полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую

вперед для передвижения в противоположном направлении. 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 левую ногу ставят на шаг назад (счет «раз»), затем

правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). 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 ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два»)

и, прибавляя правую ногу к левой (счет «три»), встают в затылок ко вторым номерам. Третьи номера ставят левую ногу на

шаг вперед (счет «раз»), правую — на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых номеров.

Затем, повторяя разведение и сведение, можно построить учащихся в колонну по четыре, восемь и т.д. Обратное перестроение разведением и слиянием производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход — марш!»

11

(разведение). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному.

Для передвижения занимающихся в ходе занятий могут быть использованы следующие способы ходьбы. Строевой шаг — шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком на 15—20 см от пола, а ставится твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и

на расстояние ладони от тела, назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

Походный шаг (обычный) отличается меньшим напряжением. Нога выносится свободно, без оттягивания носка и ставится

на пол без акцента, руками производятся свободные движения около тела. В процессе проведения урока учителю приходится применять. Различные способы ходьбы — на носках, на пятках, приставными шагами, в полуприседе и приседе, выпадами, а также упражнения задания. Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений в движении подается команда: «На носках — марш!» 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 по соответствующему 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 из шеренги захождением плечом производится после предварительного расчета по три (четыре и т.д.) по команде: «Правое (левое) плечо вперед шагом — марш!» Учащиеся продвигаются по радиусу круга до очередной команды.

В момент, когда учащиеся перестроятся в нужном для учителя положении, могут подаваться следующие команды: «Класс — стой!», «На месте!»

Для перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) одновременными поворотами налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) — марш!». Исполнительная команда «марш!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют его на том же месте; команду «марш!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении таким способом учитель может попутно дать указания об интервале и дистанции. Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом — марш!» («марш!» в движении).

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). При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два — марш!» («С выполнением задания — 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: «Класс — стой!» Исполнительная команда подается с постановкой левой ноги, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Движение на месте выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) — марш!» Для остановки строя в определенном месте: «Направляющий — на месте!» По этой команде направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед до дистанции в 1 шаг. Для того чтобы остановить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда: «Дистанция 2 — 3 — 4 шага. Класс — на месте!» Для возобновления движения вперед при ходьбе на месте подается команда: «Прямо!» Для достижения большей согласованности движений может быть использована предварительная команда: «Класс — прямо!» Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперед. Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: «Шире — шаг!», «Короче — шаг!», «Чаще - шаг!», «Ре-же!», «Полный — шаг!» Исполнительная команда подается под левую ногу. Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся учитель подсчетом задает темп и ритм выполнения.

Захождение плечом выполняется по команде: «Правое плечо вперед шагом — марш!» (в движении слово «шагом»

опускается). При выполнении захождения плечом вперед до необходимого учителю положения могут быть использованы

команды: «На месте!», «Прямо!»

На учебных занятиях по гимнастике, во время массовых спортивно-показательных выступлений, праздников применяются

различные виды фигурной маршировки.

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.

Противоход — движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом налево (направо) — марш!».

12

Змейка — ряд противоходов, соответствующих первому противоходу. По этой команде направляющий продвигается змейкой доновой команды учителя.

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.

Скрещение — фигура, образованная в результате пересечения движения двух колонн в одной из точек зала. При скрещении учащиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения.

Для выполнения скрещения подается команда: «Через центр (или другую точку зала) со скрещением — марш!»

Петля по форме может быть открытой и закрытой. Она выполняется в любом направлении (поперечном, продольном,

косом). Для выполнения подаются команды: «Налево (направо) открытой петлей — марш!», «По диагонали открытой

петлей — марш!», «Налево (направо) по диагонали закрытой петлей — марш!». 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 «-кнись!» учитель начинает подсчет до четырех

при размыкании на 2 шага, до шести — при размыкании на 3 шага. Из колонны по четыре размыкание осуществляется по

команде: «От середины на два (три) шага приставными шагами разомкнись!» Движение начинают крайние колонны

, затем через два шага вступают остальные и размыкаются так, чтобы между колоннами был указанный в предварительной

команде интервал в шагах. Размыкание из колонны по три (четыре) в одну сторону выполняется по команде: «Влево (вправо) приставными шагами на два (три) шага разомкнись!» Действия учащихся аналогичны тем, которые

описаны

выше.

Смыкание приставными шагами выполняется по команде: «К середине (влево, вправо) приставными шагами сомкнись!»

Действия выполняются одновременно всеми занимающимися.

Размыкание из колонны по три (четыре) от середины или в одну сторону с поворотами выполняется по команде: «От середины (или влево, вправо) с поворотами на два (три) шага разомкнись!» Учителю необходимо производить

подсчет с

учетом количества колонн и интервала между учащимися в шагах. Например, для размыкания из колонны по три на два

шага подсчет идет до семи: первые два счета — поворот, затем два шага вперед — счет «три», «четыре», на

«пять»

приставить ногу и на «шесть», «семь» — поворот лицом в первоначальное положение.

Различные виды размыкания могут проводиться не по команде, а по распоряжению учителя: «Разомкнитесь от середины

на вытянутые в стороны руки», «Разомкнитесь по ориентирам» (для этого необходимо заранее расставить ориентиры — флажки, кубики, мячи и т.д.).

Размыкан и я могут выполняться с применением акробатических упражнений, переворотов боком, кувырков, движений руками, подскоков.

Методические указания. При выполнении строевых упражнений для четкого управления учащимися учитель использует

команды и распоряжения. Выполнение строевых упражнений по команде требует от учащихся строго регламентированных двигательных действий. Например, по команде «Равняйся!» учащиеся в соответствии с требованиями

и строевого устава Вооруженных Сил РФ должны выполнить комплекс двигательных действий: выровняться по носкам

ног, встать в строевую стойку, повернуть голову направо, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым.

Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей учащихся. В младших классах их

показ сочетается с обучением «поразделениям», например: повороты на месте изучаются «переступанием»; при изучении

ходьбы сначала отрабатываются движения руками (при ходьбе на месте), затем постановка ног (с фиксированным положением рук). При разучивании и совершенствовании различных видов ходьбы меняются темп, способы постановки

ног, положение головы, туловища. Перед учащимися ставятся конкретные посильные двигательные задачи. Так, при изучении ходьбы можно на двух-трех уроках учить сохранению заданной дистанции, применяя при этом различные виды

ходьбы: на носках, в полуприседе, на пятках и т.д., после выполнения этой задачи изучаются другие компоненты ходьбы.

Эти методические приемы обучения позволяют как бы нанизывать более сложные двигательные умения на простые,

облегчают управление движениями, их координирование. Обучение строевым упражнениям начинается с самых доступных упражнений. Сначала ученики обучаются построению, где от них требуется быстро и безошибочно находить

свое место в строю.

Для этого применяется игровой метод: изменение места построения, построение в круг, перестроение по ориентирам,

размыкание по точкам и др. Учителю не следует увлекаться частой сменой способов размыкания, так как это может привести к небрежности и как следствие — к утрате организующей и дисциплинирующей роли строевых упражнений.

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.

Количество общеразвивающих упражнений огромно. Двигательная структура их разнообразна. Любое из упражнений

многофункционально и располагает возможностями избирательного и регламентированного воздействия на функции

разных органов и систем организма, двигательные и психические способности и др. Аналитический характер многих из

этих упражнений удобно использовать для целенаправленного воздействия на отдельные группы мышц, сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорные системы, психические и личностные свойства занимающихся. Упражнения

подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по 13 педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения, свойств внимания и др. При подборе упражнений учитываются условия проведения урока, его задачи и состав занимающихся. Возможности упражнений сильно расширяются за счет варьирования способов их выполнения. В

силу этого каждое из них становится много функциональным. Так, например, приседание можно использовать как отдельное

упражнение для воздействия на мышцы ног с целью разминки; при увеличении количества приседаний в активную работу

вовлекаются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, а при предельных количествах повторений — волевые качества человека.

Для целенаправленного применения общеразвивающие упражнения можно разделить (классифицировать) на несколько

групп.

1. По анатомическому признаку подбора упражнений в зависимости от работы тех или иных мышечных групп: для рук и

плечевого пояса; шеи, ног, туловища и всего тела.

2. По признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме: на силу,

растягивание (гибкость), скоростной-силового характера, с преимущественной быстротой движений, на выносливость и

другие двигательные способности человека.

3. По признаку методологической значимости упражнений: на координацию движений, осанку, дыхательные упражнения.

4. По признаку использования упражнений: без предмета, с предметами (палка, гантели, набивные и резиновые мячи,

скакалки и др.); на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка и др.); на тренажерах.

5. По признаку организации группы. Общеразвивающие упражнения, выполняемые одним, вдвоем, втроем, в кругу, в

сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении.

6. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения: из стоя, приседов, упоров, положения сидя и

лежа, висов и др.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться с использованием всех классификационных групп.

Общеразвивающие упражнения вдвоем (в парах) по характеру движений подразделяются на: а) упражнения с отягощением партнер своим весом или усилием участвует в выполнении упражнения; б) упражнения в

сопротивлении — партнеры поочередно оказывают уступающее сопротивление друг другу в выполнении упражнения; в) упражнения в

перетягивании — усилия партнеров направлены в противоположные стороны; г) упражнения в сталкивании (на

двух или одной ноге, без помощи рук соприкасаясь одним и плечами) — партнеры стараются вытолкнуть друг друга из

ограниченной зоны. Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного

расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам. Упражнения вдвоем, как правило, не требуют специального разучивания. Тем

не менее для избежания неточности выполнения они и нуждаются в четком назывании, показе и кратком объяснении смысла и характера действий партнеров.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении выполняются дважды: после выполнения упражнения первыми номерами

партнеры меняются местами и заданием. Для того чтобы партнеры получили одинаковую нагрузку, необходимо внимательно следить за количеством повторений.

Упражнения в перетягивании и в сталкивании выполняются с непродолжительным, но максимальным напряжением.

Поэтому они и чередуются с кратковременным отдыхом, во время которого разбираются о ш и б к и в действиях партнеров

или выполняются

упражнения на расслабление.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении проводятся под счет или музыкальное сопровождение, а упражнения в перетягивании и в сталкивании — без музыкального сопровождения, начинаются по команде «Упражнение начинай!» и

заканчиваются по команде «Стой!» Упражнения вдвоем, как правило, применяются в подготовительной части урока, хотя

с их помощью можно решать и задачи и других его частей.

Упражнения на гимнастической стенке способствуют решению задачи всех частей урока. Конструктивные особенности

этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его

отдельных звеньев, а, следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Упражнения могут выполняться в простых и смешанных висах, в смешанных упорах индивидуально и с

партнером, в одну или в несколько смен. При работе в несколько смен в качестве дополнительного вида занятий для

«отдыхающей» смены могут быть предложены: упражнения без предмета, акробатические упражнения, упражнения на

гимнастической скамейке, с палками, набивными мячами и др. Причем «отдыхающая» смена свои упражнения должна

выполнять в том же темпе, что и на стенке.

Гимнастическая скамейка применяется не только для удобного расположения занимающихся у гимнастического снаряда,

но и для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой.

При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для увеличения

амплитуды движений. В упражнениях со скамейкой она является отягощением и снарядом, который можно поднимать

и опускать, подбрасывать, перебрасывать и ловить.

Упражнения с гимнастическими палками позволяют оказывать

Разностороннее воздействие на занимающихся. Для составления комплексов упражнений применяются как деревянные,

так и железные гимнастические палки. При выполнении упражнения с деревянной палкой легко

контролировать

точность положений и

перемещений ее в пространстве. Применение железных палок повышает нагрузочность упражнений и их значение для

развития мышечной силы. При выполнении упражнений с гимнастической палкой применяются следующие термины и строевые приемы.

Строевая стойка — палка удерживается вертикально правой рукой так, что ее нижний конец опирается в пол у

наружной части правой стопы. Такое положение палки называется «к ноге». При выполнении поворотов и

перестроений

палка слегка при-

14

поднимается от пола.

Стойка «вольно» в сомкнутом строю. По команде «Вольно!» слегка ослабить одну ногу, стоять свободно, положение палки

такое же, как при строевой стойке.

Стойка «вольно» в разомкнутом строю. По команде «Вольно!» правую ногу отставить на шаг в сторону, левую руку на

пояс, палка в правой руке наклонно, свободный конец касается пола у носка левой ноги.

Упражнения с набивным мячом оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движения, глазомер, умение

переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при

его ловле. В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры.

Упражнения с гантелями являются эффективным средством для развития мышечной силы, выносливости к мышечной

работе повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Они доступны

людям

различного возраста и физической подготовленности. Детям и взрослым, имеющим слабую физическую подготовленность, рекомендуется применять гантели весом до 1 кг, молодым здоровым людям — до 2 — 3 кг. Общеразвивающие упражнения с предметами располагают большими возможностями в развитии мышечной силы, координации движений и ручной ловкости, что играет первостепенную роль в овладении спортивными, профессиональными и бытовыми двигательными навыками.

Тема № 2 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике Причины травматизма и способы его предупреждения

В процессе занятий гимнастикой применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и

трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития

двигательных способностей и психологической подготовки.

На занятиях по гимнастике необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении

многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить

различные травмы.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие

их. Далее рассказывается об основных причинах, которые могут привести к травмам у занимающихся. Нарушения в организации занятий. Они проявляются: в проведении их с большим числом учащихся на одного преподавателя или с большим количеством групп одновременно, чем полагается; в несоблюдении направления движения потоков занимающихся, неправильном их размещении; в несвоевременном начале и окончании занятий.

Для того чтобы устранить эти причины, преподавателю надо: заранее тщательно продумывать организацию и проведение

каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся; предусмотреть возможность использования в качестве помощников лучших гимнастов, лиц, освобожденных от занятий.

Нарушения в методике обучения проявляются в несоблюдении принципов дидактики. Это затрудняет овладение упражнениями, может привести к срыву со снаряда и травме, к физическому и эмоциональному перенапряжению и другим отрицательным последствиям.

Для того чтобы не допустить этого, надо хорошо знать принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки и уметь

практически реализовывать их в учебно-тренировочном процессе. Надо решительно избегать натаскивания занимающихся на результат.

Недисциплинированность может проявляться: в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением, отсутствием индивидуального подхода со стороны педагога и

др.; в нарушении правил поведения на занятиях и соревнованиях, недостаточной воспитанности занимающихся. Педагог не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины как на

занятиях и соревнованиях по гимнастике, так и в жизни, в трудовой деятельности. Систематическая воспитательная работа не только предупреждает травматизм, но формирует сознательное и активное отношение к занятиям, повышает

качество учебно-тренировочного процесса.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования: их несоответствие требованиям, предъявляемым к проведению занятий гимнастикой, малые размеры зала, неровность пола, неисправность

снарядов, матов, дорожек и другого оборудования, их небрежная эксплуатация.

Для устранения этих причин необходима регулярная проверка состояния зала, качества инвентаря и оборудования, своевременное устранение неполадок. Систематическая работа над конструкцией гимнастического оборудования

существенно снижает возможности травматических повреждений у занимающихся и способствует повышению эффективности учебного процесса.

Несоответствие формы одежды и обуви проявляется в том, что учащиеся иногда приходят на занятия в неудобной одежде,

в обуви не по размеру, со скользкой или толстой подошвой и жестким каблучком.

Для занятий гимнастикой предусмотрены специальные костюмы и обувь: для мужчин — майка, гимнастические рейтузы,

для выполнения вольных упражнений и опорных прыжков — трусы специального покроя и чешки; для женщин

гимнастический купальник, чешки или другая обувь специального пошива. В целях предотвращения травматизма гимнасты могут одевать тренировочные костюмы, шерстяные носки и перчатки, а также использовать наколенники, голеностопник, эластичные бинты и поролоновые прокладки. Категорически запрещается надевать на спортивный костюм различные броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также носить часы, кольца, перстни и др.

И их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды. Ибо все это создает неудобства при выполнении упражнений, приводит к нарушению точности движений, к травмам не только самого учащегося, но и лица, обеспечивающего страховку и помощь.

Нарушение санитарно-гигиенических условий: несоответствие температуры в зале установленной норме, плохое 15 естественное и искусственное освещение, недостаточная вентиляция, избыточная влажность воздуха либо чрезмерная его

сухость, отсутствие чистоты и порядка в зале, несоблюдение занимающимися личной гигиены.

Для устранения этих причин нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, необходимых для успешного

проведения занятий. Особое значение придается личной гигиене учащихся, в частности их прическе. Недостатки

медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся: несвоевременность и недостаточно

тщательный профилактический медицинский осмотр; несоблюдение рекомендаций врача; непродуманная

диспансеризация занимающихся после перенесенных травм, заболеваний или функциональных расстройств;

перенапряжение во время занятий в результате пренебрежительного отношения к индивидуальному дозированию нагрузки с учетом состояния здоровья, уровня физической работоспособности; наращивание физических нагрузок по

инициативе самого занимающегося или его педагога-тренера без согласования с врачом; нарушение режима труда, сна,

питания; допуск к занятиям без предварительного медицинского осмотра.

Для устранения этих причин необходимо строгое соблюдение требований врачебного контроля за состоянием занимающихся со стороны медицинских работников, родителей учащихся, а также учителей и педагогов- тренеров.

Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи: пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и «опасных» упражнений;

незнание требований, предъявляемых к страхующему; отсутствие необходимого опыта и слабое владение навыками страховки и неумение ее организовать; необученность занимающихся само страховке. В связи с этим приобретает важное

значение обучение будущих учителей приемам страховки, само страховки и помощи.

Нарушение правил техники безопасности: неправильная расстановка снарядов, неправильное размещение занимающихся

в спортивном зале или у снаряда; неисправность снарядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке

снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления.

Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения

группы занимающихся. В том случае, когда невозможно установить их на нужном расстоянии от стены, принимаются

соответствующие меры предосторожности (закрывать стену мягкими матами, усилить внимание к страховке и т.д.).

Занимающиеся не должны мешать друг Другу, пересекать путь разбега при выполнении прыжков и

акробатических

упражнений.

Требования к местам проведения занятий

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе учебных занятий и соревнований. Размеры

гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и нескользким, естественное освещение, определяемое отношением площади окон к площади пола, составлять 1:5— 1:6, искусственное освещение — не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении — не менее 15 —16° С. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха (нагнетатель-но-вытяжная вентиляция). До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и другого подсобного инвентаря. Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытываются на прочность установка снаряда и все его детали. Это особенно важно, так как многие залы не являются специализированными (особенно в школе), что приводит к более раннему износу и порче снарядов и другого оборудования. В зале снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеют свою специфику.

При установке коня с ручками необходимо соблюдать следующие правила: он должен стоять устойчиво на полу без малейших колебаний; ручки должны быть тщательно прикреплены к телу коня и иметь гладкую, очищенную от магнезии поверхность; покрытие коня — без порезов и различных неровностей.

При установке перекладины обеспечиваются: вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное крепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и Удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Для быстрой установки перекладины на нужную высоту рекомендуется сделать постоянные разметки на стойках.

При установке брусьев необходимо: следить за параллельным расположением жердей (они поднимаются и опускаются с обеих сторон путем удержания одной рукой жерди, другой — отвинчивания или завинчивания винта; нельзя стоять под жердью при ее опускании или поднимании); следить за соединением жердей со стойками; проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; передвигать брусья с помощью специальной тележки или приподнимая их над полом; проверить устойчивость снаряда.

При установке брусьев разной высоты соблюдаются правила, установленные для брусьев и перекладины.

При подвеске колец высоту устанавливают в соответствии с ростом занимающихся; проверяют состояние тросов, ремней и пряжек, а также надежность крепления цепи в металлическом стержне, наличие трещин на кольцах. Периодически проверяют прочность крепления блоков к потолку. Если установка колец состоит из специальной рамы, прикрепленной тросами к полу, то обеспечение прочности ее крепления аналогично требованиям к установке перекладины.

При установке бревна необходимо следить, чтобы его поверхность была в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений; основание стоек плотно прилегало к полу; винты и другие виды крепления были исправны и удерживали бревно на соответствующей высоте.

При установке прыжковых снарядов обеспечивается: исправное состояние снаряда и его прочное крепление к полу; исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста. При отсутствии последних используют мостики с покрытием ребристой резиной и резиновую дорожку для разбега.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку, стене или полу. На канатах не допускается завязывания узлов. Шесты, рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к

боковым плоскостям. Гимнастическая лестница устанавливается в наклонное положение с помощью двух крюков. Гимнастическая скамейка должна плотно стоять на полу, иметь гладкую поверхность. Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые часто выходят из строя.

Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек (рис. 101).

Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом

учитывается и возможность падения занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты

маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

Надо постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов (гриф перекладины, жерди брусьев, ручки на

конце, кольца) была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин. В гимнастическом зале обязательно должны

быть

Тема № 3 Основы техники и методики обучения Методических особенностях гимнастики:

1. Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать его сначала по этим частям, а затем и в целом.

Например, на брусках соскоку ноги врозь с концов жердей обучают в следующей последовательности. На низких брусках

изучается размахивание в упоре; размахивание с разведением ног в стороны в конечной точке маха назад и подачей плеч вперед относительно концов жердей; соскок с перемахом через одну жердь, затем через другую; соскок ноги врозь

через обе жерди с помощью, а затем самостоятельно; соскок ноги врозь на высоких брусках с помощью, а затем и самостоятельно, соединяя его с другими вначале несложными, а затем и все более сложными элементами.

2. Аналитический характер упражнений позволяет применять их для решения конкретных педагогических или оздоровительных задач. С их помощью можно избирательно развивать мышечную силу, повышать функциональные возможности отдельных органов и систем организма, воздействовать на психические и личностные свойства занимающихся, формировать двигательные умения и навыки.

3. В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения,

энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них могут составляться комплексы

для решения многих оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач. Кроме того, каждое отдельное упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. С помощью одного и

того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности. Например, бег можно использовать с целью разминки, активного отдыха, повышения функциональных возможностей органов и систем организма, развития выносливости к мышечной работе, воли и др. Бег — это один из видов легкоатлетических упражнений.

4. Можно определять пульсовую стоимость каждого включенного в урок упражнения, на ее основе составлять примерную

кривую физиологической нагрузки при написании конспекта и управлять ее величиной в ходе урока.

5. Возможность усложнять упражнения за счет изменения исходных положений, соединения их в связки, включения в

комбинации, выполнения в условиях мышечного, умственного утомления, эмоционального возбуждения или угнетения, на

разных снарядах, в разных условиях внешней среды.

6. Возможность выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, подбирать упражнения под характер музыкального произведения или, наоборот, музыкальное произведение под комбинацию упражнений, индивидуальный стиль исполнения на соревнованиях.

7. Возможность строгой регламентации педагогического процесса, позволяющего четко организовывать занятия и активизировать деятельность занимающихся на уроке.

Методические особенности органически взаимосвязаны и применяются в соответствии с основными задачами, решаемыми гимнастикой.

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания является самым доступным для широких масс населения

средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Поэтому ею занимаются

в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших специальных учебных заведениях, на производстве и в быту.

Гимнастика — это один из наиболее популярных видов спорта.

Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора

их педагогом, но и от его словесных воздействий, от характера музыкального сопровождения занятий и внешних условий,

в которых они проводятся.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом, деятельности, накладывает на занимающихся специфический отпечаток. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, мышечная

сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели,

самообладание, дисциплина, привычка тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Они более организованны, внешне собраны и подтянуты, отличаются корректностью в общении с окружающими. Все это помогает

им в учебе, трудовой деятельности, несении воинской службы.

Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся. Спортигрыки превосходят

гимнастов в способности распределять и переключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники превосходят гимнастов в выносливости.

17

Такова гимнастика как предмет познания с учетом ее места в системе физического воспитания человека.

Тема № 4 Техника выполнения и методика обучения акробатических элементов Характеристика и назначение акробатических упражнения.

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота

двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к

воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное

отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах и др.

Различают три вида акробатики: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

Акробатические прыжки состоят из различных переворотов и сальто с вращениями вперед, в сторону и назад.

Прыжки

являются основным средством всех видов акробатики.

Парные упражнения подразделяются на мужские, женские и смешанные. Они отличаются насыщенностью силовыми и

вольтижными упражнениями, стойками, поддержками и равновесиями, элементами, требующими хорошей гибкости,

пластики, хореографии.

Групповые упражнения состоят из упражнений для женщин (тройки) и для мужчин (четверки). Эта группа упражнений

включает акробатические прыжки, упражнения на гибкость и равновесие, разнообразные пирамиды и вольтиж, балансирование и элементы хореографии.

В этих видах акробатики выделяются вращательные, балансовые и бросковые упражнения.

Вращательные упражнения характеризуются частичным, полным и многократным переворачиванием гимнаста через

голову вперед, назад, в сторону. Они выполняются в группировке, согнувшись, прогнувшись, с места, с разбега и прыжком. Выделяются следующие группы этих упражнений: перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты и сальто.

Обучение основным акробатическим упражнениям

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировки и перекаты.

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 голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину

округлить.

Перекаты 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. Различают: перекаты вперед в плотной группировке, в положении лежа на спине (качалка); лежа прогнувшись на животе; из стойки на коленях прогнувшись, с опорой руками и без нее; из стойки на лопатках; перекаты

назад из упора присев, из седа, из основной стойки через сед с прямыми ногами в упор на лопатках; перекаты в сторону

из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок; в широкой группировке прогнувшись, с группировкой в момент переката на спину; круговой перекат. Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону выпрямившись сначала фиксируется поза «выпрямившись»

(лежа на спине, животе), затем выполняется сам перекат (рис. 236). Перекаты изучаются фронтальным способом.

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

Кувырки выполняются вперед и назад, индивидуально, в парах и большими группами. Кувырки вперед — из упора присев,

с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада и из горизонтального равновесия, из

стойки на руках в упор присев, в сед, в стойку на лопатках; длинный кувырок, прыжком и прогнувшись Кувырок назад. Из упора присев надо опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично

перекатиться 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. Страховать, стоя сбоку, за поясницу в направлении движения.

Перевороты выполняются с фазой полета и без нее. Они могут быть: вперед махом одной и толчком другой, опорой руками и головой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, толчком обеих ног, на одну ногу, с

поворотом (рон-Дат); назад махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, фляк; в сторону — « колесо».

Шпагаты выполняются продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушпагат. Шпагат можно выполнять из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой; скольжением вперед из основной стойки, а также из других исходных положений. При их выполнении происходит сильное растягивание мышц и связок

ног. Поэтому подходить к изучению этих упражнений нужно с осторожностью, каждый раз обеспечивая тщательное разогревание основных мышечных групп. Для этого предварительно выполняются: полушпагат; пружинящие движения в выпадах; махи

ногами вперед, назад, в сторону; то же с помощью партнера; пружинящие движения с использованием гимнастической

стенки в положении шпагата (не до конца) на полу и др.

Мосты выполняются опорой руками и ногами, на предплечьях, на одну руку, на одну ногу, разноименно, на коленях. Начинают обучать этому упражнению из положения лежа на спине. Согнутые ноги ставят на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения разгибаются ноги и руки, голова отводится назад,

плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на ноги и руки. По мере овладения упражнением постепенно сокращается расстояние между руками и ногами. Далее разучивают мост наклоном назад, стоя 18

у гимнастической стенки и с помощью товарища. Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его

уверенного выполнения учеником.

Равновесия могут быть: горизонтальное на правой (левой) ноге, переднее, боковое, с наклоном, «кольцом», вертикальное (шпагатом).

Горизонтальное равновесие 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. При обучении этому упражнению предварительно выполняются: взмахи ногами, держась за опору на высоте пояса; то же, но с задержкой ноги

в крайнем верхнем положении; равновесие с помощью товарища, держась руками за опору на высоте пояса, с кратковременным отпусанием рук.

Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на груди,

на плече, на одной руке

Тема № 5 Техника выполнения и методика обучения опорным прыжкам

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 площади опоры. К ним относятся

прыжки боком, углом, прогнувшись. Они выполняются через козла, коня в ширину, через коня с ручками, через комбинированные снаряды.

Несмотря на большое разнообразие прыжков, в каждом из них есть много сходных по выполнению элементов. Они составляют основу техники выполнения. 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. Неправильное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на качестве прыжка в целом.

Несмотря на большое разнообразие прыжков, в каждом из них есть много сходных по выполнению элементов.

Они

составляют основу техники выполнения. 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. Неправильное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на качестве прыжка в целом.

Разбег играет важную роль при выполнении последующих фаз прыжка. У высококвалифицированных спортсменов скорость разбега достигает 7,6 — 8,2 м/с. С ростом мастерства она увеличивается. От скорости разбега и силы толчка от

опоры зависит время нахождения гимнаста в фазах полета. Длина разбега у начинающих гимнастов обычно не превышает

8 — 12 м, а у гимнастов высших разрядов — 25 м. Для правильного выполнения разбега необходимо начинать его с одного

и того же расстояния от снаряда и исходного положения гимнаста на старте, наращивать скорость постепенно, так как

резкий старт вызывает скованность движений. В момент постановки ноги на опору она не должна сильно сгибаться в

коленном и голеностопном суставах, иначе возможна излишняя нагрузка на работающие мышцы. Отталкивание завершается полным разгибанием опорной ноги в коленном и предельным сгибанием в голеностопном суставе. Большое

значение имеет точность бега. Для того чтобы рассчитать его, надо знать длину и количество беговых шагов. При правильном разбеге их длина постепенно увеличивается, последний, перед наскоком на мостик, как правило, несколько

короче предыдущего.

Наскок на мостик и отталкивание выполняются в момент приобретения гимнастом наибольшей горизонтальной скорости

толчком сильнейшей ноги. Толчковая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах, подтягивается к маховой ноге,

затем ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик.

Длина последнего Шага равна 2,3 — 2,8 м, а траектория полета зависит от квалификации спортсмена и формы выполняемого прыжка. При наскоке туловище наклоняется вперед (5 — 25° от вертикали), ноги несколько обгоняют его,

руки внизу, для того чтобы можно было сделать ими активный взмах вверх во время отталкивания от мостика. Стопы на

место отталкивания ставятся параллельно одна другой на ширину стопы. Время наскока на мостик обычно колеблется в пределах 0,27-0,33с.

Отталкивание осуществляется за счет активного разгибания ног в коленных, тазобедренных суставах и подошвенного

сгибания стоп. Стопы ног завершают толчок. При отталкивании добиваются возможно более полного использования реактивной силы мостика и опорно-двигательного аппарата самого гимнаста. Угол вылета ОЦМ тела по отношению к

вертикали равняется 75 — 85°.

Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. Траектория полета от момента отталкивания ногами до толчка руками во многом определяется расстоянием между мостиком и снарядом, а также зависит от структуры выполняемого прыжка, длины и высоты снаряда, подготовленности спортсмена и измеряется расстоянием от 1 до 2,5 м. Продолжительность этой фазы полета колеблется в пределах 0,27 — 0,45 с. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад за счет разгибания тела в тазобедренных суставах (до слегка прогнутого

положения). Он завершается до опоры руками о снаряд и способствует увеличению скорости движения ногами по касательной вверх; создает условия для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

Толчок руками в значительной мере определяет количество последующих фаз прыжка. Руки ставятся на снаряд впереди

туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются благоприятные условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место отталкивания ставятся параллельно, четырьмя пальцами вперед.

В этом случае гимнаст опирается всей ладонью о снаряд и завершает толчок пальцами. Толчок выполняется навстречу движению тела, как бы от себя, за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным (в момент отталкивания руками гимнасты развивают усилия до 380 — 450 кг), коротким (0,13 — 0,45 с) и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и одновременно руки оставят ее. Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь, согнувшись и др. От качества выполнения этой фазы в наибольшей степени зависит оценка прыжка в целом. Чем дольше сохраняется фиксированное положение тела в полете, тем выше качество исполнения прыжка. Высота и длина полета после толчка руками зависят от вертикальной и горизонтальной скорости, направления и силы толчка руками и ногами, а также от характера прыжка. У лучших гимнастов высота подъема ОЦМ в этой фазе достигает 2,5 — 2,8 м от уровня пола; длина полета достигает 3 и более метров. Время полета после толчка руками до приземления колеблется в пределах 0,75 — 0,95 с. Приземление завершает прыжок, определяет его качество в целом. В завершающей фазе действия гимнастов направлены на смягчение (амортизацию) удара, возникающего при соприкосновении с опорой, ликвидацию поступательного, а в иных прыжках и вращательного движения и обеспечение устойчивого равновесия тела. Устойчивое приземление во многом зависит от успешных действий гимнаста перед приземлением. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, самортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени слегка разведены, туловище слегка наклонено вперед, руки подняты вперед-вверх-наружу, голова прямо. Четкое приземление в опорных прыжках существенно повышает впечатление об их выполнении.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. 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. Последовательность разучивания: а) прыжки на месте вверх, сгибая ноги вперед в коленных и тазобедренных суставах; б) из упора лежа толчком ног — в упор присев и энергичным толчком руками встать; в) 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 поддержать двумя руками за плечо.

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

Страховка и

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

Тема № 6 Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастическом бревне

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.

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.

Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседа 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 20 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 приседа 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.

Повороты в упорах, упорах присев, упорах на коленях, седах сочетаются со вскоками, перемахами или переходами из более низких положений в более высокие. Они выполняются в основном с опорой на руки: из упора поворот в сед на бедро; из упора перемахом одной поворот в сед ноги врозь; из седа на бедре поворот кругом в сед на другое бедро; из упора ноги врозь вне поворот направо (налево) или кругом; из стойки на коленях поворот кругом в полушпагат; из стойки

на одном колене, другую назад, поворот кругом в такое же исходное положение; из полушагата поворот кругом в стойку

на одном колене, другая нога согнута вперед; в упоре лежа на животе поворот налево (направо) или кругом. 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: 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; Шагом или широким шагом с поворотом; перекидной прыжок.

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

Тема № 7 Соревнования по гимнастике Подготовка и проведение соревнований

Подготовка и проведение соревнований обеспечивается большим количеством служб. Успешная работа каждой из них приводит к четкому, слаженному проведению соревнований, которые в настоящее время представляют собой не только собственно соревнования спортсменов, но и высокоэмоциональное зрелищное мероприятие (праздник зрителей). Оргкомитет проводит большую предварительную работу. Его функции разнообразны и от того, как они будут реализованы, зависит успех в проведении соревнований. Для их выполнения назначаются члены оргкомитета, которые на совещаниях регулярно информируют о ходе порученной им работы.

Мандатная комиссия проверяет наличие документов у каждой команды и участников соревнований в соответствии с требованиями, предусмотренными положением и правилами соревнований.

На первом совещании представляются руководящие органы соревнований, сообщаются результаты работы мандатной комиссии и других служб, обеспечивающих проведение соревнований, уточняются отдельные пункты положения, даются необходимые разъяснения по судейству. На этом же совещании сообщаются график и порядок проведения соревнований и опробования снарядов, рассматриваются вопросы, связанные с порядком открытия и закрытия соревнований и с ритуалом награждения.

Совещание судей проводится до открытия соревнований, а также ежедневно перед началом и после их окончания. На этих совещаниях уточняется список судей, даются необходимые разъяснения по судейству соревнований, рассматриваются другие организационные вопросы.

Судейский семинар проводится перед началом соревнований. Он способствует формированию единого взгляда на трактовку правил. В конце семинара осуществляется контроль за знаниями судей правил соревнований. Кроме того, судейские бригады проводят работу по судейству на официальном опробовании.

Материально-техническую подготовку соревнований обеспечивает подсобный персонал во главе с комендантом. На одного из заместителей главного судьи возлагаются обязанности по организации и контролю за этой работой. На крупных

внутренних и международных соревнованиях применяется электронно-вычислительная техника, которая существенно

облегчает работу всех служб, обеспечивающих проведение соревнований.

Соревнования по гимнастике начинаются с торжественного открытия. Оно должно быть непродолжительным по времени,

с обязательным ритуалом подъема флага, который сопровождается исполнением государственного гимна

Российской

Федерации.

Ежедневно, перед началом и после окончания соревнований, проводятся совещания судей совместно с представителями

команд. На этих совещаниях объявляется порядок предстоящих соревнований текущего дня либо подводятся итоги прошедшего дня соревнований.

Информацию о ходе соревнований зрители, представители Команд, тренеры, судьи и участники могут получить от судьи-

информатора, прочесть на специальном стенде или электронном табло.

Награждение победителей проводится сразу после окончания данного вида соревнований. Вначале награждаются 21 команды-победительницы, затем победители в многоборье и в конце соревнований — победители в отдельных видах

многоборья. Одновременно с участниками награждаются и тренеры. В процессе награждения соблюдается торжественный ритуал.

В конце соревнований проводится заключительный парад. На нем могут быть объявлены итоги общекомандного первенства, проведены награждения специальными призами, выступления официальных руководителей соревнований,

спуск флага абсолютными победителями соревнований под соответствующее музыкальное сопровождение.

В программу открытия и закрытия соревнований могут быть включены показательные выступления.

После окончания соревнований представители команд получают итоговые материалы.

Судейство соревнований

Судейство современных соревнований представляет большую сложность. Поэтому судьям создаются благоприятные условия для успешной работы и проводится предварительная подготовка к судейским обязанностям. Она заключается в

детальном изучении (уточнении) правил и программ соревнований, дополнительных спецтребований и техники наиболее

сложных гимнастических упражнений.

Оценку участнику за выполнение упражнения каждый судья выводит самостоятельно. Он показывает ее поднятием судейской указки или в виде судейской записки передает арбитру, который выводит окончательную оценку. Если на соревнованиях используется электронно-вычислительная система, то свои оценки судьи передают путем набора их на

аппаратах. Информация передается руководителю судейской бригады, а затем заносится в протокол.

Правила выведения окончательной оценки: при двух судьях — среднее арифметическое; при трех судьях — средняя оценка; при четырех и шести судьях — отбрасываются самая большая и самая маленькая оценки и из оставшихся оценок

выводится среднее арифметическое. Между оценками судей предусматриваются допустимые расхождения. В случае, когда они оказываются больше допустимых, арбитр собирает бригаду и после обсуждения расхождения оценки уточняются.

Упражнение оценивается из 10 баллов с точностью до 0,1 балла, а в финальных соревнованиях — до 0,05 балла. При выполнении упражнения могут быть допущены мелкие (0,1 балла), средние (0,2 балла) и грубые (0,3 балла) ошибки,

падение — 0,5 балла. Каждый судья по-своему фиксирует все допускаемые гимнастами ошибки, как общие, так и в технике исполнения, определяет группы трудности и их замены, производит надбавки за виртуозность, риск и оригинальность, учитывает ошибки композиции, наличие спец требований, пропуск или искажение элемента, соединения и др.

С 1997 г. в правила судейства международных соревнований по гимнастике внесены изменения. Они заключаются в том,

что на каждом снаряде, за исключением опорного прыжка, судьи распределяются на две судейские бригады — «А» и «В».

В бригаде «А» два судьи, а в бригаде «В» — их шесть. Обе бригады работают под руководством председателя жюри на данном снаряде.

Судьи бригады «А» оценивают трудность упражнения, специальные требования, определяют поощрительные баллы и

выводят исходную оценку. Как в мужских, так и в женских соревнованиях судьи фиксируют ход выполнения упражнения

специальными символами.

Судьи бригады «В» оценивают технику исполнения упражнения, эстетику и осанку, делая соответствующие сбавки за

допущенные ошибки. При этом наибольшая и наименьшая сбавки исключаются, а из четырех оставшихся сбавок, с учетом

допущенных расхождений, определяется средняя. Окончательная оценка за исполнение упражнения выводится путем

вычитания этой средней сбавки из исходной оценки. Например, оценка бригады «А» равна 9,2 балла, а бригады «В» —

0, 55 (0,5; 0,6; 0,7; 0,4; 0,6; 0,5)

балла. В этом случае окончательная оценка будет равна 8,65 (9,2 — 0,55) балла.

Деятельность судьи на соревнованиях, помимо оценки упражнений, имеет большое воспитательное воздействие на участников и зрителей, поэтому от него требуется максимум внимания и объективности.

Тема № 8 Техника выполнения и методика обучения упражнений на перекладине и брусках Упражнения на брусках На брусках (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 необходима 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 брусках применяют различные хваты за снаряд: в висе — 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 брусков; в упоре — обычный хват, обратный хват

(тыльная поверхность одной из кистей обращена внутрь брусков).

Из упражнений на брусках 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 изнутри и снаружи, упор лежа и

упор лежа 22

сзади Ноги 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.

Упор — туловище приподнято и вместе с ногами образует прямую линию, грудь несколько развернута, голова прямо.

Руки, до предела выпрямленные, опираются о жерди всей ладонной поверхностью, локти слегка развернуты внутрь.

При

разучивании упора в развитии силы мышц, удерживающих тело в упоре, применяются упражнения в упоре лежа на полу,

на гимнастической скамейке, стенке с опорой ногами о рейки, рукохождение на брусках с проваливанием и подниманием

тела в плечевых суставах, прыжки в упоре, длительное удержание высокого упора, повороты в упоре на одну жердь и обратно и др. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку за плечо и предплечье.

Размахивание в упоре 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 жердями, круги или просто высокий мах назад и др.

Размахивание изучается в положении виса согнувшись, для усиления маха используется помощь. Страховка и помощь

оказываются стоя сбоку под спину и таз.

Из соскоков на махе вперед наиболее простыми являются: углом влево (вправо) без поворота и с поворотом направо (налево) и кругом, боком.

Соскок боком 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 брускам.

Аналогичным

образом этот соскок выполняется и в правую сторону. Последовательность изучения: 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).

Подъем разгибом из виса согнувшись выполняется в середине и на концах жердей. Вис согнувшись принимается с разбега, из виса углом, с прыжка или после спада назад из упора. Техника выполнения размахивания в висе согнувшись

рассмотрена выше. С окончанием махового движения вверх-вперед следует сгибание туловища и ног в тазобедренных

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. При

разучивании необходимо: освоить размахивание в вися 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.

помощь осуществляются стоя сбоку за плечо и предплечье.

Размахивание в вися выполняется на концах или внутри брусьев с прыжка, с разбега, из виса углом или после спада назад из упора. При выполнении размахивания с прыжка гимнаст предварительно принимает положение виса стоя с полностью выпрямленными руками и ногами, стопы находятся под точками хвата. Мах создается за счет толчка ногами вверх по продольной оси туловища с одновременным нажимом руками на жерди, с таким расчетом, чтобы создать движение вперед нужной амплитуды. При прохождении вертикали туловище и ноги выпрямляются, после чего за счет работы грудных мышц, широчайшей мышцы спины, брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц принимается положение виса согнувшись. При прохождении через вертикаль в вися согнувшись таз не опускается, середина бедра — на уровне хвата руками. Далее выполняется мах вперед-вверх в вися согнувшись с разгибанием тела в тазобедренных суставах, после чего ноги сразу же приближаются к туловищу. С окончанием маха вверх вперед и началом обратного движения, после прохождения вертикали выполняется короткое энергичное разгибание с одновременным нажимом руками на жерди. В конечной точке маха делается завершающее движение, позволяющее выполнить целый ряд элементов: подъем разгибом, подъем назад, кувырок вперед, перемах одной или двумя над Упражнения на перекладине

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 23 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 виса 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 (бедро касается передней поверхностью грифа перекладины), сзади

(бедра 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 виса согнувшись являются вис согнувшись спереди и сзади.

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

Страховка и помощь при выполнении упражнений в виси 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 относятся: упор углом и упор углом ноги врозь вне. Эти упоры являются связующими и могут служить исходным положением для выполнения сложных элементов.

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

Обучение начинают на низкой перекладине в следующей последовательности: толчком одной и махом другой упражнение выполняется из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом ноги кверху и за перекладину таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину. После овладения упражнением этим способом приступают к его изучению толчком двумя, а затем силой. В каждом случае сначала оказывается помощь, а затем упражнение выполняется 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.

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

разогнуться и вернуться в исходное положение. Упражнение изучается сначала на низкой перекладине, а затем и на высокой. Помощь оказывается захватом одной рукой предплечья обучаемого (рука снизу перекладины), другой оказывается содействие вращению; в конце оборота одной рукой надо подхватить обучаемого под грудь, а другой удерживать ноги от движения под перекладину.

Соскоки — ими завершаются комбинация, связки и выполнение отдельных элементов. Простейшими из них являются

соскоки махом вперед, махом назад и соскок дугой.

Примерные комбинации на снарядах Акробатика

И.п. основная стойка руки в сторону

Опуская левую руку вниз наклон вперед, левая нога в сторону правая рука в сторону (держать)

1 балл

Два колеса боком

2 балла

Кувырок назад пережат в стойку на лопатках (держать)

2 балл

Пережат вперед в упор присев кувырок вперед 1 балл 24

Упор присев в стойку на голове (обозначить)

1 балла

Из стойки на голове прийти в упор лежа на руках - отжимание 0,5 балла

Из упора присев в упор на руках сзади

0. 5 балла

Через складку ноги вместе лечь на спину - «мост»

1 балл

Поворот с моста в упор лежа, упор присев, прыжок в верх с поворотом на 360°- выпад вперед, руки в сторону 1 балл

Итого:

10 баллов Бревно

1 линия:

1. Упор присев поперек бревна

2. Два шага галопа

3. Поворот на полупальцах, (руки вверху)

2 линия:

4. Равновесие «ласточка»

5. Шаг правой мах левой ногой, шаг левой мах правой ногой

6. Шаг галопа, быстрые шаги на носках до конца бревна (соединение выполняется слитно)

7. Поворот в полном приседе (руки внизу)

3 линия:

8. Встать, три прыжка на двух ногах с небольшим продвижением вперед (руки снизу вперед)

9. Шаг правой согнуть левую ногу вперед, выпрямляя левую ногу вперед выпад с поворотом на 90° (правая рука вперед

левая в сторону)

10. Выпрямляясь с поворотом налево на 90° согнуть правую ногу назад колени вместе (руки вверх)

11. Несколько шагов на носках до конца бревна- соскок ноги врозь углом (угол не ниже 45°)

выпрямить правую ногу широкий шаг и махом левой ноги выпад с поворотом на 90° (правая рука вперед левая в сторону)

10. Выпрямляясь с поворотом налево на 90° согнуть правую ногу назад колени вместе (руки вверх)

11. Несколько шагов на носках до конца бревна- соскок ноги врозь углом (угол не ниже 45°)

Опорный прыжок

Для юношей: Прыжок ноги врозь или в упор присев (конь в длину высота 120 см.)

Для девушек: прыжок в упор присев или боком (конь в ширину высота 120 см.)

Перекладина

Из размахивания в висе подъем разгибом или подъем с переворотом

2.5 балла

Оборот вперед в упоре

1.5 балла

Оборот назад в упоре

1.5 балла

Мах дугой вперед в вис, мах назад

1.5 балла

Выполняя мах вперед поворот кругом хватом сверху, мах вперед

1.5 балла

Махом назад соскок прогнувшись

1, балл

Итого:

10 баллов

Брусья параллельные

25

Наскок в упор - угол ноги вместе (держать)

1 балл

Сед ноги врозь (обозначить)

0, 5 балла

Силой стойка на плечах (держать)

2.5 балла

Перекаат вперед в сед ноги врозь

1.5 балла

Через угол мах назад (не ниже горизонтали)

2 балла

Махом вперед соскок с поворотом на 180°

2.5 бал

ла Итого:

10 балло

Брусья разновысокие

Вис лежа на нижней жерди, тело прямо, поднять правую ногу вверх (держать), придти в исходное положение, поднять

левую ногу вверх (держать), вернуться в исходное положении 1

балл

Прогнуться назад

1 балл

Упираясь одной ногой в н/ж подъем с переворотом на в/ж

2 балла

Два отмаха в упоре

1 балл

Опускаясь оборотом вперед придти в вис лежа на н/ж

2 балла

Сед на бедре на н/ж держась одной рукой за в/ж, другая в сторону

1 балл

Соскок с поворотом на 180°

2 балл

а Итого:

10 баллов

Основные принципы оценки гимнастических упражнений

Ошибки

Мелкая 0.1

Средняя 0.3

Грубая 0.5

Ошибки эстетики и исполнения

Нечеткое положение туловища (в группировке согнувшись, прогнувшись +

++

Корректировка положения рук или хвата, каждый раз +

Хожение в стойке или подскоки (за каждый шаг или подскок)

+

Касание снаряда или пола

+

Удар о снаряд или пол

26 +

Касание гимнаста тренером во время исполнения упражнения без оказания ему поддержки +

Остановка в выполнении упражнения без падения +

Согнутые руки, ноги, разведенные ноги +++

Плохая осанка или попытки исправить осанку в конце элемента +++

Разведенные ноги при приземлении < или на уровне ширины плеч

> ширины плеч

Неуверенность, несущественные исправления положения ступней или чрезмерное размахивание руками при приземлении +

Потеря равновесия во время приземления маленькие шаги или подскок- 0.1 за шаг

Касание мата одной или двумя руками или большие шаги или подскок Опора на одну или две руки

Падение при выполнении приземления

1.0

Падение при приземлении без касания мата ступнями

1.0 и не засчитан

2.0 судьями Д

Нетипичное разведение ног +

Другие ошибки эстетики +++

Технические ошибки

Отклонения при исполнении махов в или через стойку, при исполнении кругов

15- 30 31-45

> 45 и не засчитан

Отклонения в статических положениях До 15

16- 30 31-45

> 45 и не засчитан

Подъем силой из плохо выполненной статики Сбавки в соответствии со сбавками за статику Вращение не выполнено полностью 27

До 30

31-6

0

61-9

0

> 90 и не засчитан

Недостаточная высота или амплитуда выполнения сальто и элементов с фазой полета ++

Дополнительная или промежуточная опора рукой +

Мах, выполненный силой, или наоборот +++

Продолжительность остановки в статическом положении (2 сек.)

Менее 2 сек.

Без остановки и не засчитан

Остановка при выполнении подъемов +++

Две или более попытки принять статическое положение или выполнить силовой элемент

++

Неуверенность или потеря равновесия при выполнении стойки +

Мах или грубое нарушение Падение

Падение на или со снаряда

1.0

Междумах или переход в более низкое положение при махе назад

Полу-междумах или переход

Междумах

Помощь, оказываемая тренером при выполнении элемента

1.0 и не засчитан

2.0 судьями Д

Туловище недостаточно выпрямлено в процессе подготовки к приземлению

++

Другие технические ошибки

+++

Контрольно-измерительные (диагностические) материалы для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

Вопросы для подготовки к экзамену (зачету).

1. Техника выполнения кувырка вперед

1. Методика обучения кувырка

вперед 28

2. Техника выполнения кувырка назад

3. Методика обучения кувырка назад

4. Техника выполнения переворота боком

5. Методика обучения переворота боком

6. Методика обучения стоек

7. Фазы опорного прыжка

8. Техника выполнения прыжка в упор присев

9. Методика обучения прыжка в упор присев

10. Техника выполнения прыжка ноги врозь

11. Методика обучения прыжка ноги врозь

12. Классификация упражнений на брусьях.

13. Статические упражнения на брусьях

14. Динамические упражнения на брусьях

15. Методика обучения кувырка вперед на брусьях

16. Техника выполнения кувырка вперед на брусьях

17. Техника выполнения подъема разгибом (брусья)

18. Методика обучения подъема разгибом (брусья)

19. Висы на перекладине

20. Классификация упражнений на перекладине.

21. Техника выполнения подъема переворотом на перекладине

22. Методика обучения подъема переворотом на перекладине

23. Классификация упражнений на бревне

24. Висы на брусьях разной высоты

25. Оздоровительные виды гимнастики

26. Спортивные виды гимнастики

27. Причины травматизма и способы его предупреждения

28. Причина травматизма: нарушение в организации занятий

29. Причина травматизма: Нарушение в методике обучения

30. Причина травматизма: недисциплинированность

31. Причина травматизма: неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования

32. Причина травматизма: несоответствие формы одежды и обуви

33. Причина травматизма: нарушение санитарно-гигиенических условий

34. Причина травматизма: недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся

35. Причина травматизма: недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи

36. Причина травматизма: нарушение правил техники безопасности

37. Помощь и страховка

38. Врачебный контроль и самоконтроль

39. Статические упражнения

40. Методические особенности гимнастики

41. Методика обучения опускания на мост

42. Техника выполнения рондата
43. Методика обучения рондата
44. Техника выполнения подъема разгибом на перекладине
45. Методика обучения подъема разгибом на перекладине
46. Техника выполнения кувырка вперед на брусьях
47. Методика обучения кувырка вперед на брусьях

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

По данной дисциплине разработан фонд оценочных средств, содержащий перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Список литературы

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Основная

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура"/[Е. С. Крючек [и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. —Москва: Академия, 2012. —282, [1] с.
2. Марьясов С. К. Гимнастика : краткий курс в вопросах и ответах: учеб.-метод. пособие для спец. 022300 "Физ. культура и спорт" и 032103 "Рекреация и спортивно-оздоровит. туризм"/С. К. Марьясов, Б. Н. Найданов; Федер. агентство по образованию, Бурят. гос. ун-т. —Улан-Удэ: Изд-во Бурят. ун-та, 2009. —211 с.
3. Баршай В. М. Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"/В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. —Ростов н/Д: Феникс, 2011. —330, [1] с.
4. Гимнастика. Программированные задания для самоконтроля и контроля знаний: учебное пособие/П. К. Петров, А. М. Закиров. —Ижевск: Изд-во Удмуртского университета, 1989. —57, [1] с.
5. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с.

Дополнительная

1. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре: учебное пособие [для студентов ФФКиС по специальностям 032102 "Адаптивная физическая культура", 050720 "Физическая культура", 050104 "Безопасность жизнедеятельности"/И. В. Ветрова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджетное образоват. учреждение высш. проф. образования Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. —Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014. —404, [2] с.
2. Гимнастика: учебник для студентов высш. учебных заведений, обучающихся по специальности 050720 - Физическая культура/[М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. —М.: Академия, 2009. —444, [1] с.
3. Гимнастика: учебник для вузов по спец. 050720 - Физическая культура/[М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. —М.: Академия, 2008. —440 с.
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет): Пособие для педагогов дошкольных учреждений/Л. И. Пензулаева. —М.: Владос, 2001. —128 с.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://sportgymrus.ru> -Федерация спортивной гимнастики России

<http://kursak.net/xarakteristika-sportivnoj-gimnastiki/>- Физиологическая характеристика спортивной гимнастики

<http://works.doklad.ru/view/1Zj7MKqOHHM4/an.html> — Спортивные виды гимнастики

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Microsoft Office (Access, Excel, Power Point, Word и т.д.)

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал, гимнастические маты, бревно гимнастическое, брусья, перекладина, конь прыжковый, мост

гимнастический, зеркальная стена, станок гимнастический, скамейки .

Автор: Белобородова Наталья Алексеевна

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

Автор: Гармаев Василий Буянтуевич

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры _____ от « ___ »
_____ 20__г. Протокол №__.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Колледж от 20 сентября 2019 г. Протокол №1.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА»
КОЛЛЕДЖ

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине

«Гимнастика»

Направление подготовки/специальность
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Улан-Удэ
2020г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели освоения дисциплины: сформировать у выпускника по направлению осознанное отношение к занятиям по гимнастике и будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

Планируемые результаты обучения

Дисциплина направлена на формирование компетенции и планируемых результатов обучения, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)
ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<i>Знать:</i> организацию здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. <i>Уметь:</i> использовать основные средства и методы физического воспитания для сохранения общей работоспособности и здоровья <i>Владеть:</i> основами методики обучения техническим приемам и тактическим действиям в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	<i>Знать:</i> содержание преподаваемого предмета; основные положения теории и методики обучения предмету. <i>Уметь:</i> анализировать действующие программы и учебники в физкультурно-спортивной деятельности; планировать учебный процесс в соответствии с образовательными программами и стандартами; отбирать дидактический материал применительно к задачам обучения, типу учебного занятия, в связи с особенностями обучающихся; использовать разнообразные методы, приемы, формы и средства обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. <i>Владеть:</i> понятийно-терминологическим аппаратом изучаемой дисциплины; способами планирования и осуществления учебного процесса в соответствии с основной образовательной программой и особенностями обучающихся.

<p>ПК-2- способностью самостоятельно проводить занятия по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста, внеклассную работу с занимающимися</p>	<p><i>Знать:</i> Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности, методику проведения занятий с различными возрастными группами учащихся, на уроке и вне урока, возрастные и физиологические особенности учащихся младших, средних и старших классов.</p> <p><i>Уметь:</i> Пользоваться методикой обучения, навыками организации и проведения занятий в физкультурно-спортивной деятельности, развивать физические качества с учётом возрастных особенностей. Определять причины ошибок, возникающих в ходе выполнения упражнений и находить возможности их устранения. Планировать и проводить занятия в физкультурно-спортивной деятельности с различными группами населения. Использовать виды физкультурно-спортивной деятельности в рекреационной деятельности.</p> <p><i>Владеть:</i> Основами речевой профессиональной культуры, правилами техники безопасности при проведении занятий в физкультурно-спортивной деятельности, приёмам общения с коллективом и индивидуумом. Навыками подбора физических упражнений в соответствии с задачами урока.</p>
<p>ПК-12 готовностью применять на практике основные учения в области физической культуры</p>	<p><i>Знать:</i> основные учения в области физической культуры</p> <p><i>Уметь:</i> применяет на практике основные учения в области физической культуры</p> <p><i>Владеть:</i> навыками применения основных учений в области физической культуры.</p>

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Ведение в предмет

Характеристика, задачи, средства, методические особенности гимнастики. Виды гимнастики и их характеристики. Национальные системы гимнастики, краткая характеристика основоположники.

Тема 2. Гимнастическая терминология

Понятие, значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила сокращения, уточнения и записи упражнений. Способы образования терминов, формы записи гимнастических упражнений.

Тема 3. Строевые упражнения

Приобретение умений в проведении и обучении строевых упражнений: строевых приемов, построений и перестроений на месте и в движении, размыканий и смыканий.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Приобретение умений в проведении комплекса ОРУ отдельным способом без предмета, комплекса ОРУ с гимнастической палкой и набивным мячом. Овладение методикой проведения комплексов ОРУ на гимнастической стенке и скамейке отдельным способом.

Овладение методикой и проведение комплексов ОРУ поточным и проходным способом. Составление конспектов комплексов ОРУ по установленной форме не менее 10 упражнений.

Тема 5. Основы техники гимнастических упражнений

Классификация упражнений на снарядах, акробатических упражнений, прыжков. Физические закономерности выполнения статических, силовых, маховых, вращательных, отталкивающих, поступательных упражнений и действий. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений.

Тема 6. Упражнения художественной гимнастики

Характеристика, задачи, классификация и особенности упражнений художественной гимнастики. Освоение техники и методики обучения упражнениям художественной гимнастики.

Тема 7. Прикладные упражнения

Виды и характеристика прикладных упражнений. Значение их для формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств. Основы техники и методики обучения передвижениям, упражнениям в равновесии, лазании, перелазании, переползании, переноске груза, метания.

Тема 8. Акробатические и вольные упражнения

Классификация, характеристика и техника акробатических упражнений. Освоение техники акробатических упражнений: перекуты, кувырки, перевороты, стойки, мосты, равновесия, шпагаты. Освоение техники вольных упражнений на 32 счета. Совершенствование техники изученных упражнений. Освоение методики обучения, страховки и помощи при обучении акробатическим и вольным упражнениям. Типичные ошибки и методика их устранения.

Тема 9. Упражнения на снарядах

Классификация, характеристика и техника упражнений на снарядах. Освоение техники упражнений на гимнастических снарядах:

Юноши. Брусья: упоры, размахивания, повороты, подъемы, соскоки. Перекладина: висы, размахивания, мах дугой, подъемы, повороты, обороты, соскоки.

Девушки. Брусья разной высоты: висы, размахивания изгибами, подъемы, опускания, спады, перемахи, соскоки. Бревно: вскоки, передвижения, повороты, прыжки, статические положения, равновесия, соскоки.

Освоение методики обучения, страховки и помощи при обучении упражнениям на снарядах. Типичные ошибки и методика их устранения. Страховка и помощь при выполнении, обучении и совершенствовании техники опорных прыжков.

Тема 10. Прыжки в гимнастике

Освоение техники простых и опорных прыжков. Методика обучения прыжкам. Выявление ошибок и их устранение.

Тема 11. Соревнования по спортивной гимнастике

Характеристика соревнований по гимнастике, организация и их проведение. Характеристика положения и программы соревнований по гимнастике. Состав судейской коллегии, методика судейства соревнований по гимнастике. Научиться готовить снаряды и места проведения соревнований. Судейство соревнований в группе студентов с методическим разбором оценок.

Тема 12. Страховка и помощь

Причины травматизма в гимнастике. Страховка и помощь, как меры предупреждения травм при занятиях гимнастикой, определение и виды. Применение приёмов страховки и помощи при выполнении каждого гимнастического упражнения.

Тема 13. Организация мест занятий, оборудование, инвентарь

Размеры гимнастических залов и снарядов. Правила эксплуатации залов, оборудования и инвентаря.

Тема 14. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы и методические приемы, применяемые при разучивании и совершенствовании техники гимнастических упражнений.

Тема 15. Урок гимнастики в школе

Характеристика урока, как основной формы занятий гимнастикой. Структура урока. Общие методические требования к задачам урока, выбору средств, правильному распределению нагрузки и приемы ее регулирования, плотности урока. Требовательность к занимающимся. Интерес к занятиям гимнастикой.

Особенности, содержание и методика проведения занятий гимнастикой с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. Проведение всех частей урока и урока полностью по школьной программе в младших, средних и старших классах. Составление конспекта урока по заданию преподавателя по стандартной форме. Изучение задач, средств, методических особенностей, методики проведения отдельных частей урока гимнастики: подбор упражнений, дозировка, соответствие основным задачам урока.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

4.4. Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

№	Темы дисциплины	Задания для самостоятельной работы	Трудоемкость задания, часы	Перечень учебно-методического обеспечения (раздел 4)
1	Ведение в предмет	чтение и конспектирование основной и доп литературы	4	1,2,4; 13,14,15
2	Гимнастическая терминология	чтение и конспектирование основной и доп литературы	9	1,2,4; 13,14,15
3	Строевые упражнения	чтение и конспектирование основной и доп литературы	12	1,2,4; 8; 11, 13,14,15
4	Общеразвивающие упражнения	чтение и конспектирование основной и доп литературы	12	1,2,4; 7;11, 13,14

5	Основы техники гимнастических упражнений	чтение и конспектирование основной и доп литературы ; выполнение заданий и упражнений	12	1,2,4;11, 13,14,
6	Упражнения художественной гимнастики	чтение основной и доп литературы; выполнение заданий и упражнений	6	1,2,3,4; 13,14,
7	Прикладные упражнения	чтение основной и доп литературы; выполнение заданий и упражнений	12	1,2,4; 11, 13,14,
8	Акробатические и вольные упражнения	чтение основной и доп литературы ; выполнение заданий и упражнений	12	1,2,4; 7; 11,13,14,
9	Упражнения на снарядах	чтение основной и доп литературы ; выполнение заданий и упражнений	16	1,2,4; 11,13,14,
10	Прыжки в гимнастике	чтение основной и доп литературы; выполнение заданий и упражнений	12	1,2,4; 11,13,14,
11	Соревнования по спортивной гимнастике	чтение основной и доп литературы; выполнение заданий и упражнений ; работа со справочными изданиями (словарями, справочниками, энциклопедиями)	6	1,2,4; 12-14
12	Страховка и помощь	чтение основной и доп литературы; выполнение заданий и упражнений	6	1,2,4; 13,14,
13	Организация мест занятий, оборудование, инвентарь	работа со справочными изданиями (словарями, справочниками, энциклопедиями); установка снарядов	4	1,2,4; 9,12-14
14	Методика обучения гимнастическим упражнениям	чтение основной и доп литературы; выполнение заданий и упражнений	10	1,2,4; 11, 13,14,
15	Урок гимнастики в школе	чтение основной и доп литературы; выполнение заданий и упражнений	12	1,2,4; 5-7; 10,12- 14
Подготовка к экзамену			9	1-16
Итого по дисциплине			154	1-16

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль

Время на выполнение: в течении занятий.

Форма проведения контроля: сдача практических тестов. Метод оценивания: контроль преподавателя.

1. Демонстрировать умения в проведении и методике обучения строевых упражнений (12 билетов).
2. Составить конспект и демонстрировать умения в проведении и методике обучения комплексов ОРУ поточным и проходным способами и ОРУ на стенке и скамейке.
3. Составить конспект по разбору техники и методике обучения одному гимнастическому упражнению (по заданию преподавателя) и демонстрировать умения в методике обучения (юноши - 33 варианта, девушки – 25 вариантов)
4. Составить конспект урока и демонстрировать умения в методике проведения (по заданию преподавателя, 33 варианта).
5. Демонстрировать технику лазания по канату в 2 и 3 приема.
6. Демонстрировать технику опорных прыжков боком и углом с косога разбега.
7. Освоить технику гимнастических упражнений на снарядах, вольных упражнений, опорных прыжков. Участвовать в учебных соревнованиях - практическом зачете и успешно выполнить зачетные комбинации в многоборье: юноши – 6 видов, девушки – 4 вида (не менее 7.00 баллов в каждом виде).

Критерии оценки результатов выполнения является точность команд, терминологии; грамотность подбора упражнений; эталонная техника демонстрации упражнений.

Банк текстовых заданий

Время на выполнение: 60 мин

Форма проведения контроля: компьютеризованное тестирование или рукописные ответы тестов

Типовые задания/примерный вариант:

Критерии оценки результатов выполнения: верно выполнено более 90% заданий – отлично, верно выполнено более 75-89% заданий – хорошо, верно выполнено 50-74% заданий – удовлетворительно.

Допуском к устной проверочной работе (к экзамену) является выполнение всех пунктов текущего контроля и написание тестовых заданий не ниже удовлетворительного уровня. Устная проверочная работа – ответы на три из предложенных вопросов.

6.3. Устная проверочная работа Этапы контроля:

экзамен 4 семестр. Время на выполнение: 20 мин.

Форма проведения контроля: устный экзамен Метод оценивания: экспертный

Перечень вопросов для подготовки к устной сдаче экзамена.

Примерные вопросы для подготовки к экзамену:

Ведение в предмет

1. Характеристика и задачи гимнастики
2. Средства гимнастики
3. Методические особенности гимнастики
4. Виды и их характеристика гимнастики
5. Национальные системы гимнастики. Их краткая характеристика и основоположники.

Гимнастическая терминология

6. Основные требования гимнастической терминологии, определение «Терминологии», «термин», основные дополнительные термины.
7. Правила сокращения гимнастической терминологии
8. Правила уточнения гимнастической терминологии
9. Правила записи
10. Формы записи и способы образования терминов.
11. Термины общеразвивающих упражнений без предмета.
12. Термины строевых упражнений.
13. Термины упражнений на снарядах.
14. Термины опорных прыжков
15. Термины акробатических упражнений
16. Термины ОРУ с предметами (палка, мяч).
17. Термины основных положений на стенке и скамейке.
18. Термин и правила записи упражнений художественной гимнастики

Строевые упражнения

19. Характеристика строевых упражнений, понятие «команда» и «распоряжения».
20. Классификация строевых упражнений.
21. Команды при проведении передвижений.
22. Команды при проведении строевых приемов и построений.
23. Команды при проведении размыканий и смыканий
24. Методика разучивания строевых упражнений.

Общеразвивающие упражнения

25. Характеристика и задачи общеразвивающих упражнений.
26. Классификация общеразвивающих упражнений.
27. Методика раздельного способа поведения общеразвивающих упражнений
28. Методика проведения общеразвивающих упражнений по показу
29. Требования к объяснению упражнений.
30. Требования к показу упражнений.
31. Требования к поставке частных задач при проведении общеразвивающих упражнений.
32. Требования к профилактике и исправлению ошибок при проведении общеразвивающих упражнений.
33. Требования к постановке организационно-методических указаний.
34. Порядок записи движений и упражнений в комплексе ОРУ.
35. Требования к комплексу ОРУ.

Основы техники гимнастических упражнений

36. Классификация гимнастических упражнений (на снарядах, акробатика, прыжки).
37. Фазы действий упражнений на снарядах, акробатических упражнений и опорных прыжков (примеры).
38. Виды действий. Определения, характеристика и примеры проявления в

гимнастических упражнениях (статические, силовые, вращательные, отталкивающие, поступательные действия).

Упражнения художественной гимнастики

39. Характеристика, задачи, классификация и особенности упражнений художественной гимнастики.

40. Техника выполнения, методика обучения упражнений без предмета

41. Техника выполнения, методика обучения упражнений со скакалкой

42. Техника выполнения, методика обучения упражнений с мячом

43. Техника выполнения, методика обучения упражнений с обручем.

Прикладные упражнения

44. Значение, классификация, характеристика видов и методика обучения прикладным упражнениям в школе.

45. Техника выполнения, методика обучения лазанию по гимнастической скамейке,

46. Техника выполнения, методика обучения лазанию по гимнастической стенке

47. Техника выполнения, методика обучения лазанию по канату в 2 приема.

48. Техника выполнения, методика обучения лазанию по канату в 3 приема.

Акробатические и вольные упражнения

Техника выполнения, методика обучения, типичные ошибки, страховка и помощь при обучении; фазы и виды действий, группа и подгруппа по классификации:

49. кувырок вперед

50. кувырок назад

51. длинный кувырок

52. мост из положения лежа и стоя

53. переворот боком

54. стойка на голове и руках (юноши), стойке на лопатках (девушки).

55. Методика разучивания вольных упражнений.

Упражнения на снарядах

56. Техника выполнения, методика обучения, типичные ошибки, страховка и помощь при обучении простым и смешанным висам.

57. Техника выполнения, методика обучения, типичные ошибки, страховка и помощь при обучении простым и смешанным упорам.

Техника выполнения, методика обучения, типичные ошибки, страховка и помощь при обучении; фазы и виды действий, группа и подгруппа по классификации:

58. подъем переворотом (перекладина, брусья р/в.).

59. оборот вперед из упора врозь на перекладине (брусьях р/в.).

60. подъем разгибом на перекладине (юноши), из виса присев на левой, правая вперед на н/ж подъем переворотом махом правой и толчком левой в упор на в/ж брусья разной высоты (девушки).

61. подъем махом вперед на брусьях (юноши), из упора на левом колене, правая назад соскок махом назад (девушки).

62. соскок махом назад на брусьях (юноши), вскок в упор присев с косого разбега на бревно (девушки).

Прыжки в гимнастике

Техника выполнения, методика обучения, типичные ошибки, страховка и помощь при обучении; фазы и виды действий, группа и подгруппа по классификации:

63. прыжок согнув ноги через коня в ширину

64. прыжок врозь через козла в ширину и коня в длину

65. прыжок боком через коня в ширину

66. прыжок углом через коня в длину с косого разбега толчком одной и махом другой

Соревнования по спортивной гимнастике

67. Значение, характеристика и виды соревнований
68. Положение и программа соревнований по гимнастике
69. Подготовка и проведение соревнований.
70. Основы судейства (классификация ошибок, типичные ошибки и сбавки за них в опорном прыжке, в вольных упражнениях и в упражнениях на снарядах).
71. Состав судейской коллегии, методика судейства соревнований по гимнастике.

Страховка и помощь

72. Меры предупреждения травм и профилактика травматизма на уроке гимнастики.
73. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря.
74. Виды помощи и страховки.
75. Обучение помощи, страховке и само страховке.
76. Требования, предъявляемые к страхующему.
77. Организация и дисциплина учащегося.
78. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися.
79. Причины травматизма при занятиях гимнастикой
80. Применение приёмов страховки и помощи при выполнении каждого гимнастического упражнения.

Организация мест занятий, оборудование и инвентарь

81. Основные гигиенические требования к гимнастическим залам, оборудованию и инвентарю.
82. Размещение, установка и проверка исправности гимнастического инвентаря.
83. Размеры гимнастических залов и снарядов.

Методика обучения гимнастическим упражнениям

84. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям
85. Методы и методические приемы, применяемые при разучивании и совершенствовании техники гимнастических упражнений
86. Этапы обучения гимнастическим упражнениям

Урок гимнастики в школе

87. Характеристика урока, как основной формы занятий гимнастикой
88. Структура урока. Общие методические требования к задачам урока, выбору средств, правильному распределению нагрузки и приемы ее регулирования, плотности урока.
89. Задачи, средства, методические особенности, методика проведения отдельных частей урока гимнастики; подбор упражнений, дозировка, соответствие основным задачам урока.
90. Требовательность к занимающимся. Интерес к занятиям гимнастикой.
91. Задачи в гимнастике в школе.
92. Особенности, содержание и методика проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
93. Особенности, содержание и методика проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
94. Особенности, содержание и методика проведения занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.

Критерии выставления отметок

– критерии выставления отметок «удовлетворительно» (пороговый уровень сформированности компетенций), «хорошо» (средний уровень сформированности компетенций), «отлично» (высокий уровень сформированности компетенций),

«неудовлетворительно»(компетенции не сформированы).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И(ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «ГИМНАСТИКА» проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме экзамена.

Текущий контроль успеваемости проводится в ходе семестра с целью определения у обучающихся уровня знаний, умений и навыков в процессе изучения дисциплины; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия мер по ее корректировке; совершенствования методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирование, дискуссия, решение практических заданий, собеседования по результатам выполнения заданий для самостоятельной работы);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий (доклад, реферат, презентация);
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся по имеющейся задолженности в ходе индивидуальной консультации преподавателя.

Текущий контроль успеваемости студентов по дисциплине осуществляется на основе балльной системы контроля качества знаний. Текущая работа студентов оценивается по результатам активности работы на занятии, тестирования, выполнения практических заданий, выполнения заданий для самостоятельной работы. Дополнительно оцениваются выступления по результатам индивидуальных заданий (доклады, написание рефератов, презентации).

Распределение баллов по видам контроля:

Виды (формы) контроля	Распределение баллов		
	К ол- во	Количество баллов за один вид контроля	Общее кол-во баллов
Посещение практических занятий	1 6	1	16
Написание самостоятельной работы	8	5-6	44
Выступление по теме самостоятельной работы	1 0	1	10
Экзамен (текущий контроль ЗУН по разделам)		30	30
Всего:			100

В случае пропуска аудиторных занятий по уважительной причине (болезнь, УТС и т.п.),

студент самостоятельно готовится к прохождению тестирования и выполнению практических заданий.

В случае невыполнения или выполнения заданий в недостаточном для положительной оценки объеме, студент сдает зачет по билетам.

Промежуточная аттестация. При организации и проведении промежуточной аттестации, исходя из перечня планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), по каждой компетенции или связанным нескольким компетенциям, в формировании которых участвует учебная дисциплина (модуль), кафедрой формируется фонд оценочных средств к дифференцированному зачету:

- **примерный перечень вопросов к экзамену** для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ. При этом, за каждым вопросом в скобках указываются(ются) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень простых практических контрольных заданий к экзамену** для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ются) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться;

- **примерный перечень комплексных практических контрольных заданий к экзамену** для оценивания результатов обучения в виде ВЛАДЕНИЙ. При этом, за каждым заданием в скобках указываются(ются) компетенции(я), уровень сформированности которых(ой) будет оцениваться.

Сформированные перечни вопросы к простым ПКЗ, комплексные ПКЗ) должны в совокупности охватывать все компетенции и заявленные в программе основные результаты обучения по дисциплине (модулю) на уровне ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ.

Для проведения промежуточной аттестации, исходя из сформированных перечней дифференцированному зачету простых ПКЗ, комплексных ПКЗ) формируются билеты к дифференцированному зачету.

Билеты формируются случайной выборкой из приведенных выше перечней вопросов, а итоговый результат оценивания соотносится на весь заявленный в программе перечень результатов обучения по дисциплине (модулю).

Каждый билет включает:

1. Вопрос для оценивания результатов обучения в виде ЗНАНИЙ;
2. Простое практическое контрольное задание для оценивания результатов обучения в виде УМЕНИЙ;
3. Комплексное практическое контрольное задание для оценивания результатов обучения в виде ВЛАДЕНИЙ (см. Примечание 2).

Методика оценивания: при проведении промежуточной аттестации, как правило, применяется среднее арифметическое значения оценок полученных за каждый элемент оценивания, указанный в билете (вопрос и два практических задания).

Итоговая оценка по дисциплине (модулю) рассчитывается как отношение суммы оценок, полученных обучаемым за каждый вопрос и задания в билете (вопрос и 2 задания, далее – элемент контроля) поделенное на количество полученных оценок (3).

При проведении оценивания по вопросам и заданиям, указанным в билете, в ходе промежуточной аттестации, преподаватель может учитывать результаты текущего контроля.

Устанавливаются следующие **шкалы оценивания** уровней освоения компетенций, предусмотренных рабочей программой **при проведении экзамена:**

«ПОВЫШЕННЫЙ» - выставляется оценка - 5 «ОТЛИЧНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 4.5-5.0;

«БАЗОВЫЙ» - выставляется оценка - 4 «ХОРОШО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 3.5 – 4.4;

«Пороговый» - выставляется оценка - 3

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля находится в интервале от 2.5 – 3.4.

«НЕДОСТАТОЧНЫЙ» - выставляется оценка - 2

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», если среднее арифметическое значение оценок по элементам контроля менее 2.5.