

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры,
гимнастики и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Студент (ка)

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Группа _____

Класс (предмет) _____



Ижевск
2022

УДК 796.413/.418(075)

ББК 75.661я73

P134

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: канд .пед .наук., доцент В.А. Кузнецов,
учитель физ. культуры МОУ СОШ № 31
г. Ижевска В.И. Максимов

Составители: Максимова С. С., Щенникова А. Г.,
Райзих А. А., Дружинина О. Ю.

P134 Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 1 курса /
сост.: С. С. Максимова, А. Г. Щенникова и др., – 6-е изд.
испр. и доп. – Ижевск : Удмуртский университет, 2022 – 66 с.

В учебном издании рассматриваются особенности организации и методики проведения строевых приемов и перестроений, передвижений, беговых и танцевальных шагов, комплексов общеразвивающих упражнений на уроках гимнастики. Материал представлен карточками-заданиями, схемами и иллюстрациями в соответствии со структурой урока и программным материалом уроков физической культуры, подготовлен на основе требований кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь адресована студентам 1 курса по направлениям подготовки 49.03.01 – Физическая культура, 44.03.05 – Педагогическое образование (уровень бакалавриата).

УДК 796.413/.418(075)

ББК 75.661я73

© С. С. Максимова, А. Г. Щенникова,
А. А. Райзих, О. Ю. Дружинина, сост., 2022
© ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет, 2022

Оглавление

Введение	4
Условные обозначения	6
1. Система оценивания студентов 1 курса	7
1. 1. Система оценки студентов в I семестре	7
1. 2. Система оценки студентов во II семестре	10
2. Требования к умению командовать группой с музыкальным сопровождением	13
3. Требования к оформлению фрагмента конспекта подготовительной части урока	15
3.1. Строевые упражнения и перестроения	15
3.2. Упражнения на осанку, внимание на месте и в движении.....	19
3.3. Танцевальные упражнения	21
3.4. Общеразвивающие упражнения, способы их обучения.....	23
3.5. Комплекс общеразвивающих упражнений.....	27
3.6. Подготовительная часть урока	31
4. Требования к оформлению фрагмента конспекта основной части урока	38
4.1. Акробатические упражнения.....	38
4.2. Висы и упоры.....	41
4.3. Прыжки.....	43
Список рекомендуемой литературы.....	46
Приложение 1	48
Приложение 2	49
Приложение 3	52
Приложение 4	55
Приложение 5	57

Введение

Гимнастика с методикой преподавания – одна из базовых дисциплин, предусмотренных ФГОС 3++ по направлениям подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.01. – Физическая культура (уровень бакалавриата).

Студент бакалавриата, освоивший дисциплину «Гимнастика», должен обладать общепрофессиональными компетенциями, соответствующими видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована рабочая программа бакалавриата.

Предлагаемое учебное издание апробировано и доработано в соответствии с требованиями ФГОС 3++ и призвано восполнить дефицит учебной литературы по оформлению документации:

- разработка и составление конспектов уроков по гимнастике в школе;
- организация, выбор и постановка задач урока;
- подбор средств и методов проведения различных частей урока в соответствии с возрастом учащихся.

Практический материал представлен конспектами по гимнастике (карточками-заданиями, схемами и иллюстрациями) в соответствии со структурой урока и программным материалом уроков физической культуры, подготовлен на основе требований кафедры теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте.

Фрагменты конспектов уроков, содержащиеся в рабочей тетради, направлены на то, чтобы актуализировать знания, полученные на лекциях, семинарских занятиях, в ходе выполнения самостоятельной работы с источниками и литературой, а также способствуют повышению мотивации проведения самостоятельной творческой работы. Чистые поля позволяют студентам работать непосредственно в рабочей тетради. Поскольку издание содержит интересный материал по вопросам организации и проведения фрагментов уроков гимнастики в школе, они могут быть востребо-

ваны для выполнения выпускных квалификационных работ по данной тематике.

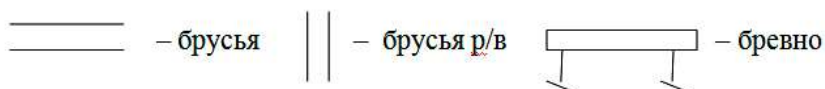
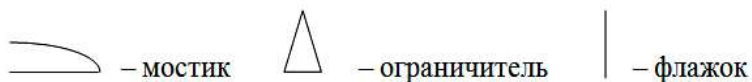
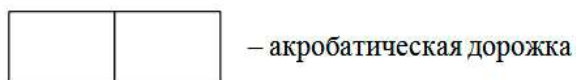
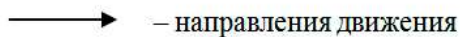
Учебное издание рассчитано на один год обучения студентов 1-го курса института физической культуры и спорта. В течение 2-х семестров студент бакалавриата может пользоваться именной рабочей тетрадью, и, таким образом, имеет возможность контролировать, корректировать свои умения, пополнять багаж знаний, следить за своим творческим ростом и сравнивать результаты обучения. Балльно-рейтинговая система оценки заданий в рабочей тетради позволяет студентам самим отслеживать свою успеваемость, и ориентирует на успех.

Мы надеемся, что «Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 1 курса» окажет студентам помощь в подготовке и проведении педагогической и тренерской практик.

Учебное издание предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.01. – Физическая культура, 44.03.05 – Педагогическое образование (уровень бакалавриата). Данное издание может быть адресовано специалистам факультетов и институтов физической культуры, отделений физического воспитания педагогических колледжей, учителям физической культуры общеобразовательных школ.

Условные обозначения

- И.п. – исходное положение
- о.с – основная стойка
- с. ноги врозь – стойка ноги врозь
- с. руки на пояс – стойка руки на пояс



1. Система оценивания студентов 1 курса

1.1. Система оценки студентов в I семестре

Работа студента по освоению знаний, умений, навыков и компетенций контролируется и оценивается требованиями, предусмотренными рабочей программой дисциплины. Оценивание учебной деятельности студентов осуществляется по балльно-рейтинговой шкале (100-балльная шкала). Система оценки текущего контроля в I семестре – 30 баллов, рубежного контроля во II семестре – 30 баллов (табл.1,2). Промежуточная аттестация – зачет – проводится в конце изучаемой дисциплины в форме итогового теста по всем разделам (модулям) дисциплин (40 баллов).

К зачету допускаются студенты, набравшие не менее 40 баллов по результатам текущего и рубежного контролей, при условии обязательного выполнения всех работ, предусмотренных учебным планом. Студент, набравший на протяжении обучения учебного курса по дисциплине «Гимнастика» необходимое количество баллов, имеет возможность получить оценку автоматически, либо сдать зачет с целью повышения своего рейтинга по дисциплине.

Таблица 1

Требования к оцениванию студентов в I семестре (30 баллов)

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений		балл	подпись
1. АКРОБАТИКА			
Юноши. Из упора присев два кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев, толчком двух стойка на голове и руках,	Девушки. Из упора присев два кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь.	вып./ не вып.	

упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь, о.с.			
1. КОЛЬЦА		вып./ не вып.	
Из размахивания вис согнувшись, вис прогнувшись, вис согнувшись – соскок махом назад.			
2. КОНЬ МАХИ		вып./ не вып.	
Перемах правой вперед, перемах правой назад, перемах левой вперед, перемах левой назад, перемах правой вперед и перемахом левой соскок с поворотом направо.			
3. БРЕВНО		вып./ не вып.	
Вскок в упор стоя на правое колено, левую назад (с какого разбега, мостик у правой трети бревна) – через стойку на правом колене встать на левую, правую назад на носок, руки в стороны – два переменных шага с правой приставить левую с. на носках – поворот кругом налево – три шага на носках с левой и – приставляя правую к левой с. на носках – два прыжка со сменой ног на месте – соскок прогибаясь махом одной и толчком другой с середины бревна влево (вправо).			
4. ПЕРЕКЛАДИНА		вып./ не вып.	
Юноши. Махом одной и толчком другой подъем переворотом – перемах правой в упор ноги врозь – оборот вперед – перемахом левой соскок с поворотом направо.	Девушки. Махом одной и толчком другой подъем переворотом – перемах правой в упор ноги врозь, перемахом левой соскок с поворотом направо.		
5. БРУСЬЯ р/в		вып./ не вып.	
Из вися, вис присев – вис присев на левой (правой) – подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на в/ж – спад назад в вис согнувшись, вис присев, поочередно разгибая правую и левую, вис лежа на н/ж, с поворотом налево сед на левом бедре, хват левой за в/ж, правая рука в сторону, соскок углом махом вперед – влево (вовнутрь).			

6. БРУСЬЯ			
Юноши. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед – мах назад, махом вперед сед ноги врозь – кувырок вперед в сед ноги врозь – перемах вовнутрь – соскок махом назад влево.	Девушки. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед – мах назад, махом веред сед ноги врозь, перемах во внутрь – соскок махом назад влево.	вып./ не вып	
7. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК		вып./ не вып	
Вскок в упор присев и соскок прогибаясь через коня (козла) в ширину.			
8. ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ		зач	
В три приема вверх и вниз.			
9. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ *		зач	
11. ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКСЫ ОРУ:		зач	
без предмета;			
с гимнастической палкой;			
со скакалкой;			
с гантелями;		5	
12. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ			
Командовать группой «МАРШ» с музыкальным сопровождением: соответствие подачи команд с началом и окончанием движения; командный голос.			
13. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА		5 зач	
Провести ОРУ различными способами обучения:			
потягивание – показ;			
упр. на мышцы ног – рассказ;			
упр. на мышцы спины – показ и рассказ;			
упр. на мышцы пресса – по разделениям;			
упр. на пояс верхних конечностей – по разделениям;			
упр. на косые мышцы живота – по разделениям;			
прыжки или беговые задания.			

14. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА Составить и провести комплекс ОРУ поточным способом с выбранным предметом: соответствие подачи команд с началом и окончанием движения; терминология, методические указания, командный голос; соответствие движений и музыкального сопровождения; конспект.	5	
15. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА Составить и провести строевые упражнения в пределах программы: карточка; методика обучения; терминология; командный голос.	5	
16. Организация и проведение СММ института	10	
Сумма баллов: текущих контроля в I семестре:	30	

1. 2. Система оценки студентов во II семестре

Таблица 2

Требования к оцениванию студентов во II семестре (30 баллов)

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений		балл	под-пись
Юноши	Девушки	10	
1. Акробатика Махом одной толчком другой стойка на руках – кувырок вперед (комбинация)	1. Акробатика Равновесие на одной и кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев (комбинация)	вып./ не вып.	
2. Акробатика Кувырок назад через стойку на руках (комбинация)	2. Акробатика Стойка на голове и руках, согнув ноги (комбинация)	вып./ не вып.	
3. Опорный прыжок Прыжок согнув ноги через козла в длину (h – 125)	3. Опорный прыжок Прыжок ноги врозь через козла в ширину (h – 120)	вып./ не вып.	

<p>4. Брусья Из упора углом стойка на плечах, соскок махом вперед – влево</p>	<p>4. Брусья р/в Подъем толчком двумя (комбинация)</p>	<p>вып./ не вып</p>	
<p>5. Конь – махи С прыжка круг правой, перемах правой вперед, перемах правой назад, перемах левой вперед и перемахом правой соскок с поворотом налево</p>	<p>5. Брусья р/в Из виса на в/ж махом вперед, вис присев, перемах ноги врозь в вис лежа правой, перемах левой вперед, перехват руками снизу упор сидя сзади на н/ж, поворот кругом в упор, соскок махом назад с поворотом направо</p>	<p>вып./ не вып.</p>	
<p>6. Перекладина Подъем разгибом (комбинация)</p>	<p>6. Бревно С косого разбега вскок в упор присев, соскок прогибаясь с конца бревна (комбинация)</p>	<p>вып./ не вып</p>	
<p>7. Кольца Подъем силой в упор</p>	<p>7. Бревно Шаги польки (комбинация)</p>	<p>вып./ не вып</p>	
<p>8. ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКС ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. на скамейках; 2. с мячом; 3. проходным способом; 4. с флажками. 		<p>зач зач зач зач</p>	
<p>9. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА Составить и провести упражнения на осанку, внимание в движении, в обход: карточка; методика обучения; музыкальное сопровождение; команды, терминология</p>		<p>5</p>	
<p>10. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА Составить и провести танцевальные упражнения в движении, в обход: карточка; методика обучения; музыкальное сопровождение; команды, терминология</p>		<p>5</p>	

11. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА		
Подготовить конспект подготовительной части урока	10	
Итого баллов во II семестре:	30	
Сумма баллов в I и во II семестрах:	60	
<u>Система оценки промежуточного контроля (40 баллов)</u>		
<u>Форма контроля – ЗАЧЕТ</u>		
Сдать зачет с помощью программированных материалов	40	
<i>Сумма баллов:</i>	100	

Вольные упражнения III юношеского разряда

И.п. – о.с.

I.

1. руки вперед;
2. руки вверх;
3. руки в стороны;
4. о.с;
5. шаг правой вправо, правую руку в сторону;
6. приставить левую, левую руку в сторону;
7. мах правой вперед, руки вперед;
8. с, руки в стороны.

II.

1. шагом левой влево с. ноги врозь, хлопок над головой;
2. руки вниз;
3. наклон вперед, руки вперед;
4. с., руки в стороны;
5. с поворотом налево выпад на левой, руки вперед;
6. приставляя правую, с. на носках, руки назад;
7. упор присев;
8. прыжок на двух выпрямившись с поворотом кругом в о.с.

III.

1. упор присев;
2. упор лежа;
3. правую назад;
4. упор лежа;

5. левую назад;
6. упор лежа;
7. упор присев;
8. прыжок с поворотом налево, в с. ноги врозь, руки вниз

IV.

1. прыжком ноги вместе, руки в стороны;
2. прыжком ноги врозь, руки вверх;
3. прыжком ноги вместе, руки в стороны;
4. прыжком ноги врозь, руки вниз;
- 5-7. повторить счет «1-3»;
8. руки вниз;
- 1-7. семь шагов на месте с левой;
8. о.с.

2. Требования к умению командовать группой с музыкальным сопровождением

Для выполнения учебной практики «умение командовать группой с музыкальным сопровождением» студенту необходимо подобрать музыку «марш» – размер 4/4.

Для начала выполнения упражнений необходимо после включения музыкального сопровождения с первой фразы, отсчитать три восьмерки. Предварительная и исполнительная команды производятся на четвертой восьмерке музыкальной фразы в соответствии со следующим счетом, например:

1-8 (1 восьмерка) – ведем счет

1-8 (2 восьмерка) – ведем счет

1-8 (3 восьмерка) – ведем счет

1-4 (4 восьмерка) – ведем счет («Раз, два, три, четыре...»)

5 «*На месте*», («*Начи-»*)

6 «*Шагом*» (пауза)

7 – «*Марш*» («*Най!*»)

8 – пауза

Для остановки упражнений, также необходимо подавать команды на четвертой восьмерке музыкальной фразы. Предварительная и исполнительная команды производятся на четвертой восьмерке музыкальной фразы в соответствии со счетом, например:

1-8 (1 восьмерка) – ведем счет

1-8 (2 восьмерка) – ведем счет

1-8 (3 восьмерка) – ведем счет

1 «Группа» («Класс») – *предварительная команда* (на четвертой восьмерке)

2 – пауза

3 – пауза

4 – пауза

5 – «Стой!» – *исполнительная команда* (на пятый счет четвертой восьмерки)

6-7 – выполнить заключительные упражнения

8 – о.с., пауза, закончить движения

Учебная практика оценивается в 5 баллов по следующим критериям: соответствие подачи команд с началом и окончанием движения; командный голос.

3. Требования к оформлению фрагмента конспекта подготовительной части урока

3.1. Строевые упражнения и перестроения

Выполнение строевых упражнений по команде требует от учащихся строго обусловленной регламентации двигательных действий. Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними.

Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, она организует внимание учащихся и поэтому произносится громко, отчетливо, несколько нараспев. При выполнении строевых приемов она заменяет команду «мирно». Затем следует пауза (1,5-2 секунды), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Исполнительная часть команды подается отрывисто, энергично-повелительным тоном (табл. 3, 4, рис.1,2). Учителю не следует применять однословные команды, такие как «равняйся», «мирно», «прямо» и др., целесообразнее перед их подачей употреблять, как предварительную часть команды слова «класс», «колонна», «внимание» и т.п.

Таблица 3

Образец предварительных и исполнительных команд строевых упражнений

Предварительные команды	Исполнительные команды
«В обход налево шагом»	«Марш!»
«Напра-»	«во!»
«С левой начи-»	«най!»
«Класс»	«стой!»

**Самостоятельная работа: заполнить таблицу (команды для вы-
бранного перестроения)**

Предварительные команды	Исполнительные команды

Оценка _____

Образец карточки строевых упражнений

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
<p>Перестроение из одной шеренги в три уступами</p> <p>Построение в шеренге</p> <p>1-6 – <i>шестые номера</i> выполняют 6 строевых шагов с левой;</p> <p>7 – приставить левую;</p> <p>1-3 – <i>третьи номера</i></p> <p>3 строевых шага с левой;</p> <p>4 – приставить правую;</p> <p><i>На месте</i> – о. с. (стоят на месте)</p>	<p>1 - 2`</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Предварительный расчет: <i>«На шесть, три, на месте – рассчитайсь!»</i>.</p> <p><i>«По расчету шагом – Марш!»</i></p> <p>Кто на месте остается на месте.</p> <div data-bbox="624 986 916 1114" data-label="Image"> </div> <p><i>«На свои места шагом – Марш!»</i></p> <div data-bbox="624 1177 922 1295" data-label="Image"> </div> <p>Поворот выполняется кругом налево одновременно, четко. Шаг строевой, равнение в шеренгах.</p>

<p>Обратное перестроение в одну шеренгу.</p> <p>1-2 – <i>шестые и третьи номера</i> выполняют поворот кругом;</p> <p>3-8 – <i>шестые номера</i> 6 строевых шагов с левой;</p> <p>9 – приставить левую;</p> <p>3-5 – <i>третьи номера</i> 3 строевых шага с левой;</p> <p>6 – приставить правую;</p> <p>10-11 – <i>шестые и третьи номера</i> поворот кругом (одновременно)</p> <p><i>На месте</i> – о.с. (стоят на месте)</p>	<p>1-2 раза</p>	<p><u>Этапы обучения:</u></p> <p>1). По разделениям: «<i>Делай раз...!</i>».</p> <p>2). Выполнить под счет учителя. Перестроение выполняется под счет по команде: «<i>По расчету шагом – Марш!</i>», «<i>Раз...семь!</i>». «<i>На свои места шагом – Марш!</i>», «<i>Раз, два, равнение в строю, ... поворот одновременно десять, одиннадцать!</i>» Перестроение выполнить строевым шагом с левой, четко ставить стопу, держать равнение в шеренгах.</p> <p>3). Перестроение выполнить в целом самостоятельно по команде: «<i>По расчету шагом – Марш!</i>», «<i>На свои места шагом – Марш!</i>», «<i>Вольно!</i>», «<i>Молодцы!</i>».</p> <p>Подвести итоги.</p>
--	---------------------	---

Рис.1 Примерный фрагмент карточки по строевым приемам

Самостоятельная работа:

Составить карточку строевых упражнений согласно заданию по учебной практике (прил.1):

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

--	--	--

Рис.2 Фрагмент карточки по строевым приемам

Учебная практика оценивается в 5 баллов по следующим критериям: оформление карточки в соответствии с требованиями; методика обучения, своевременное использование методических указаний; знание терминологии; правильная и своевременная подача команд; командный голос.

		строю. Повторить упражнения с музыкальным сопровождением. <i>«В движении держать дистанцию 2 шага, спина прямая, Молодцы, семь, Стой!»</i>
--	--	---

Рис.3. Примерный фрагмент конспекта упражнений на осанку и внимание.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

Рис.4. Фрагмент конспекта упражнений на осанку и внимание.

Самостоятельная работа

Оформить карточку, написать способы обучения и проведения, продумать соответствующие средства, подобрать музыкальное сопровождение, выучить последовательность упражнений и команды.

Учебная практика оценивается в 5 баллов по следующим критериям: оформление карточки в соответствии с требованиями; методика обучения, своевременное использование методических ука-

заний; знать терминологию; правильно и своевременно подавать команды, командный голос.

3.3. Танцевальные упражнения

В упражнениях танцевального характера обучение и выполнение происходит так же, как в упражнениях на осанку и внимание в движении в обход. В подготовительной части урока можно использовать шаги польки, галоп, различные подскоки, без поворотов и с поворотами, в колонне по одному и в парах, и т.д. Способы проведения: по разделениям, показ, рассказ, показ-рассказ, игровой (рис.5,6).

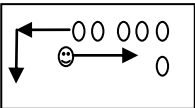
Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
<p>Танцевальные шаги в движении в обход:</p> <p>И.п. – с., руки на пояс; 1-8 – восемь подскоков с правой, руки вверх; 1-8 – восемь шагов галоп правым боком, руки на пояс; 1-8 – повторить 1-ую восьмерку с левой; 1-8 – восемь шагов галоп левым боком, руки на пояс</p>	<p>1`- 2`</p> <p>2-4 ра- за</p>	<p>Способ проведения – проходной.</p> <p>Способ обучения – показ. «Смотрим», Показ навстречу строю. Вести счет. «Раз, два, ...семь, Стой!» Выполнить под счет, затем с музыкальным сопровождением. «И.п. – принять!», «С правой с заданием – марш!». «Раз, два, слушаем счет, пять, шесть, Молодцы, Раз, два, три, четыре, без задания бегом Марш!». В движении держать дистанцию 2 шага. «Шагом – Марш!», «Направляющий на месте, Группа-Стой!»</p> 

Рис.5. Примерный фрагмент конспекта танцевальных упражнений

Самостоятельная работа

Оформить карточку, написать способы обучения и проведения, продумать соответствующие средства и методы, подобрать музыкальное сопровождение, выучить последовательность упражнений и команды.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

Рис.6. Фрагмент конспекта танцевальных упражнений

Учебная практика оценивается в 5 баллов по следующим критериям: оформление карточки в соответствии с требованиями; методика обучения, своевременное использование методических указаний; знать терминологию; правильно и своевременно подавать команды, командный голос.

3.4. Общеразвивающие упражнения, способы их обучения

Комплекс общеразвивающих упражнений составляется по анатомическому признаку и включает 5-7 упражнений для различных мышечных групп и систем организма (табл.5, рис.7,8):

1. Упражнение на ощущение правильной осанки и дыхания (типа «потягивания»);
2. Последующие упражнения должны быть более динамичными, но простыми по координации, включающие в работу основные мышечные группы: на мышцы пояса верхних и нижних конечностей, мышцы туловища;
3. От упражнений на месте следует переходить к более сложным, комбинированным упражнениям в движении, используя различные передвижения, перемещения;
4. От общих упражнений переходить на прыжки и беговые задания;
5. Наличие упражнений на дыхания и правильной осанки в завершении комплекса, помогают улучшить психологическое состояние занимающихся.

Таблица 5

Требования к последовательности упражнений в комплексе ОРУ

1	Упражнение на «потягивание»	Стойка на носках, руки вверх (вдох, выдох), шагом в сторону, вперед, ногу на носок в сторону назад
2	Пояс нижних конечностей (ноги)	Полуприсед, присед, выпад
3	Мышцы спины	Наклоны вперед, равновесие на одной, другая назад

4	Мышцы пресса	Наклоны назад, махи и удержание ног вперед
5	Пояс верхних конечностей (руки)	Передвижения в упоре лежа, сгибание – разгибание рук
6	Косые мышцы живота	Наклоны и повороты туловища в стороны
7	Прыжки, бег	Прыжки на двух, на одной, подскоки, бег

Обучение общеразвивающим упражнениям для подготовительной части урока студент должен уметь проводить с учащимися различными способами: по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям, игровым или соревновательным.

По показу. Упражнение показывают «зеркально», стоя лицом к учащимся, затем подается команда «*Исходное положение принять!*», «*Начи-най!*». При этом вместе с учениками выполняются упражнение 2-3 раза, делаются методические указания, исправляются ошибки.

По рассказу. Указывается исходное положение и рассказывается, что нужно сделать на каждый счет. Затем подается команда «*Исходное положение принять!*». Проверяется исполнение и подается следующая команда «*Начи-най!*».

По показу и рассказу. Показывается упражнение, объясняется, что и как нужно выполнять, обращается внимание на наиболее трудные места.

По разделениям. Подается команда «*Исходное положение принять!*», а далее вместе с учащимися выполняются движения на каждый счет. Например, «*Упор присев – делай раз!*», проверяется и требуется правильное исполнение: «*Упор лежа – делай два!*»; «*Согнуть руки – делай три!*» и т. д. После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточнениями подается команда: «*Начи-най!*».

Игровой способ. Наиболее характерен для учащихся младших классов, дети легко представляют себе различные действия в виде игр и соревнований.

Образец карточки общеразвивающих упражнений

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
1).И.п. – о.с.; 1-2 – встать на носки, руки дугами наружу вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»	4р	По показу. «Смотрим!», показать упражнение, вести счет. «Исходное положение принять», «Начи - най», «Раз, два, смотрим прямо, пять, шесть, семь, Стой!»
2).И.п. – о.с.; 1-2 – присед, руки вперед; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»	4р	По рассказу. «На раз, два присед, на три, четыре исходное положение». «Начи-най!», «Раз, два, спина прямая, ноги вместе, семь, Стой!»
3).И.п. – с. ноги врозь, руки внизу; 1—2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»	4р	Показ, рассказ.
4).И.п. – с., руки в стороны; 1-2 – мах левой вперед, руки вперед; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»	4р	По разделением. «Исходное положение принять». «Делай раз-два, делай три-четыре, делай пять-шесть, делай семь, Стой!». «С левой начи - най! Раз, два, три, четыре, мах выше, семь, Стой!»
5).И.п. – с., руки на пояс; 1-2 – упор присев; 3-4 – упор лежа; 5-6 – упор присев; 7-8 – и.п.	4р	По разделением. «Мах левой вперед, руки вперед, делай раз, два, исходное положение, делай три, четыре,...тоже с правой делай пять, шесть, семь, Стой!»
6).И.п. – с. ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – наклон влево, правая	4р	

<p>рука вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4» вправо 7).И.п. – с., руки на поясе; 1-2 – 2 прыжка на левой, правую согнуть назад, левая рука вверх; 3-4 – 2 прыжка на правой, левую согнуть назад, правая рука вверх; 5-8 – 4 прыжка на двух, 4 хлопка перед собой</p>	8р	<p>По разделениям.</p> <p>По разделениям. Переход на ходьбу и остановку движения. <i>«Раз, два, три, четыре, На месте шагом Марш!, Раз, ...восемь, Грунна...Стой!»</i></p>
---	----	--

Рис.7. Примерный фрагмент комплекса общеразвивающих упражнений

Самостоятельная работа

Оформить карточку в соответствии с гимнастической терминологией и записью упражнений выучить команды и методические указания, подготовить «зеркальный» показ.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
1).И.п. –	4р	По показу.
2).И.п. –	4р	По рассказу.
3).И.п. –		Показ, рассказ.

4).И.п. –	4р	По разделениям
5).И.п. –	4р	По разделениям.
6).И.п. –	4р	По разделениям.
7).И.п. –	8р	По разделениям.

Рис.8. Фрагмент комплекса общеразвивающих упражнений

3.5. Комплекс общеразвивающих упражнений

При проведении упражнений поточным способом рекомендуется следующее упражнения (рис 9,10):

1) подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на все группы мышц занимающихся;

2) должны быть доступными, то есть соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся;

3) должны быть знакомы, разучены отдельным способом, затем выполнены слитно поточным способом с музыкальным сопровождением. Поточный способ предусматривает непрерывность выполнения упражнений в комплексе, т.е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность урока;

4) переходы должны быть простыми и удобными от одного исходного положения к другому;

5) включить в комплекс безопасные упражнения;

6) следить за эффективностью упражнений, за правильной техникой, целенаправленностью движений.

Образец комплекса общеразвивающих упражнений

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
Комплекс ОРУ: 1). И. п. – о. с. 1-2 – с. на носках, правая рука вверх, левая в сторону, голову повернуть налево; 3-4 – и. п.; 5-8 – повторить счет «1-4» направо. Переход на «7-8» последней восьмерки.	7` 4 р	Учить комплекс ОРУ отдельным способом, каждое упражнение по одной восьмерке, затем выполнить слитно, без пауз, поточным способом с музыкальным сопровождением, начиная влево (с левой). « <i>Влево начи – най</i> ». Каждое упражнения повторить по 4 раза. Показ. Прогнуться, посмотреть на руку, спину держать прямо.
2). И. п. – с., руки на пояс. 1-2 – упор присев на левой, правую в сторону на носок; 3-4 – и. п.; 5-8 – повторить счет «1-4» на правой. Переход на «7-8» последней восьмерки.	4 р	На 4-ой восьмерке подается команда « <i>Последний, упор присев</i> », на 8-ой счет – « <i>Можно!</i> ». Рассказ. Носок оттянут, нога в сторону прямая, смотреть вперед. Переход: шаг правой в сторону, принять, принять стойку ноги врозь.
3). И. п. – с. ноги врозь, руки внизу;		« <i>Наклоны</i> », на 8-ой счет – « <i>Можно!</i> ». По разделениям. « <i>Делай раз!..</i> »,

<p>1-2 – наклон вперед, руки в стороны; 3-4 – и. п.;</p> <p>5-6 – наклон вперед, руки вперед; 7-8 – и. п.</p>	4 р	<p><i>«Начи-най!».</i> Наклон ниже, руки не сгибать.</p>
<p>4). И. п. – тоже. 1-2 – левую согнуть вперед, руки в стороны; 3-4 – и. п. 5-8 – повторить счет «1-4» с правой.</p>	4 р	<p>Показ – рассказ. <i>«С левой начи-най!».</i> Спину держать прямо. Ногу поднять выше.</p>
<p>5). И. п. – с. ноги врозь, руки за головой; 1-2 – наклон влево, руки вверх; 3-4 – и. п.;</p>	4 р	<p>Показ. Наклон ниже, руки прямые, смотрим вперед. Слушаем счет.</p>
<p>5-8 – тоже вправо. Переход на «7-8» последней восьмерки. 6). И. п. – с., руки на пояс. 1 – подскок на левой, правую вперед на носок; 2 – прыжком поменять положения ног;</p>	8 р	<p>По разделениям. <i>«Делай раз!...», «С левой начи-най!».</i> Прыгать выше, спину прямо.</p>
<p>3 – прыжок на левой, правую согнуть вперед; 4 – прыжком поменять положения ног; 5 – прыжок ноги врозь, руки в стороны 6 – прыжком ноги вместе, руки вверх; 7 – повторить счет «5»; 8– прыжком принять и.п. 7). Ходьба на месте.</p>	10”	<p>Переход на ходьбу и остановку движения. <i>«Раз, два, три, четыре, На месте шагом Марш!, Раз, ...восемь, на 1-й счет - Группа...на 5-й счет - Стой!»</i> <i>«Молодцы!»</i></p>

Рис.9. Примерный фрагмент комплекса ОРУ

Самостоятельная работа

Составить и записать комплекс общеразвивающих упражнений в соответствии с гимнастической терминологией и записью упражнений, выучить команды и методические указания, подготовить «зеркальный» показ, подобрать музыкальное сопровождение.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

--	--	--

Рис.10. Фрагмент комплекса ОРУ

Учебная практика оценивается в 5 баллов по следующим критериям: оформление карточки в соответствии с требованиями; методика обучения, своевременное использование методических указаний; знать терминологию; правильно и своевременно подавать команды, командный голос.

3.6. Подготовительная часть урока

Конспект подготовительной части урока необходимо оформить в соответствии с правилами и формой записи гимнастических упражнений, используя схемы, иллюстрации и рисунки. В содержании конспекта рекомендуется следующая последовательность упражнений:

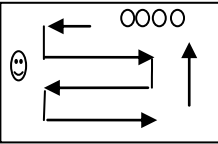
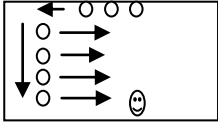
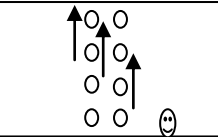
1. Построение;
2. Строевые приемы;
3. Упражнения в обход на внимание и на осанку;
4. Танцевальные шаги;
5. Беговые задания;
6. Перестроение;

7. Комплекс общеразвивающих упражнений (5-7 упражнений);
 8. Обратное перестроение и построение в шеренгу.

В графе «Дозировка» указывается время, выделяемое на подготовительную часть урока, а именно 12 минут. Количество повторений (серий) упражнений, затраты времени на выполнение упражнения, величина преодолеваемого расстояния. В графе «Организационно-методические указания» необходимо продумать последовательность, порядок смены упражнений, перестроений и перемещений, указать способы организации занимающихся, методы и требования к выполнению упражнений (рис. 11,12).

Образец конспекта подготовительной части урока

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
<p>I. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение в шеренгу, сообщение и показ задач урока</p> <p>2. Движение шагом с заданием: И. п. – с., гантели на пояс (лицом в центр) 1-8 – восемь приставных шагов вправо; 1-8 – с поворот кругом направо, повторить счет «1-8» влево</p>	<p>12`</p> <p>1`</p> <p>4 р</p>	<p>До занятия подготовить гимнастический зал, расставить снаряды, подготовить инвентарь.</p> <p>«В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно! Обратить внимание на спортивную форму занимающихся. Сообщить задачи урока. «Напра-во!», «В обход налево шагом – марш!».</p> <p>Проходя, взять гантели, набрать дистанцию 2 шага.</p> <p>«Класс – стой!». Показ и объяснение навстречу строю. «И.п. – принять!», «С правой с заданием – марш!».</p> <p>В движении держать интервал 2 шага, спина прямая, движения выполнять в обход налево (и.п., правым боком, после поворота левым боком).</p>

<p>3. Движение танцевальными шагами: И.п. – тоже. 1-8 – восемь шагов галоп вправо; 1-8 – с поворот кругом направо, повторить счет «1-8» влево 4. Движение бегом с изменением направления, гантели на пояс: противоходом, «змейкой». 5. Движение шагом. 6. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4-е последовательными поворотами в движении. 7. Размыкание из колонны по четыре влево с поворотами.</p> <p>8. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.</p> <p>1). И. п. – с., гантели вниз. 1 – левую гантель в левую сторону, правую перед грудью; 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – повторить счет «1» вправо; 4 – и. п.; 5-8 – повторить счет «1-</p>	<p>4 р</p> <p>1`</p> <p>30`</p> <p>20`</p> <p>10`</p>	<p>Тоже задание на подскоках.</p>  <p>«Бегом – марш!». «Противоходом налево – марш!», «Змейкой – марш!», Интервал между колоннами 1 шаг, дистанция 3 шага. «В обход налево – марш!». «Шагом – марш!», «В колонну по четыре налево – марш!».</p>  <p>Дистанция 3 шага. «Направляющий на месте!», «Класс – стой!», «Кругом!».</p> <p>«Влево с поворотами на интервал 2 шага Разомк-нись!»</p>  <p>Счет вести до 11-и, выполнить четко поворот, движения строевыми шагами.</p> <p>Учить комплекс ОРУ отдельным способом, каждое упражнение по 1-ой восьмерке, затем выполнить слитно, без пауз, поточным способом с музыкальным сопровождением 2 раза, начиная влево и с левой.</p> <p>Показ. Прогнуться, посмотреть на гантели, спину держать прямо.</p>
---	---	--

<p>4» вправо.</p> <p>2). И. п. – с., гантели на пояс.</p> <p>1-2 – выпад на левой, правую назад на носок, правую гантель вперед;</p> <p>3-4 – и. п.;</p> <p>5-8 – тоже на правой.</p> <p>3). И. п. – с. ноги врозь, гантели на пояс.</p> <p>1-3 – 3 пружинящих наклона вперед прогнувшись;</p> <p>4 – и. п.;</p> <p>5 – наклон вперед – влево, правую гантель вперед;</p> <p>6 – и. п.;</p> <p>7 – повторить счет «5» вправо;</p> <p>8 – и. п.</p>	<p>7`</p> <p>4 р</p>	<p>По разделениям. «Делай раз!...», «На левой начи-най!».</p> <p>Спина прямая, руки не сгибать.</p> <p>По разделениям. «Делай раз!...», «Начи-най!».</p> <p>Спину прогнуть, локти отвести назад.</p>
<p>4). И. п. – с. ноги врозь, гантели к плечам.</p> <p>1 – мах левой согнутой вперед;</p> <p>2 – разогнуть левую вперед, гантели вперед;</p> <p>3 – повторить счет «1»;</p> <p>4 – и. п.</p> <p>5-8 – повторить счет «1-4» с правой.</p> <p>5). И. п. – тоже.</p> <p>1-2 – наклон влево, правая гантель вверх;</p> <p>3-4 – и. п.;</p> <p>5-8 – повторить счет «1-4» вправо.</p>	<p>4 р</p> <p>4 р</p>	<p>Показ-рассказ.</p> <p>Мах выше.</p> <p>Не сутулиться, гантели точно вперед.</p> <p>Рассказ.</p> <p>Наклон ниже, ноги не сгибать.</p>

<p>6). И. п. – с., гантели на пояс. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе; 3-4 – повторить счет «1-2»; 5 – прыжок ноги врозь левой; 6 – прыжок ноги врозь правой; 7-8 – повторить счет «5-6». 7). Ходьба, гантели вниз. 8). Смыкание вправо с поворотами.</p>	<p>4 р</p>	<p>По разделениям. «Делай раз!...», «Начи-най!». Спину держать прямо, локти в стороны. Прыгать легко, слушать музыку.</p> <p>Переход на ходьбу и остановку движения.</p> <p><i>«Раз, два, три ,четыре, На месте шагом Марш!, Раз, ...восемь, Группа... Стой!»</i></p> <p><i>«Вправо с поворотами Сомк-нись!»</i></p> <p>Счет вести</p>
<p>9). Обратное перестроение.</p>	<p>4 р</p>	<p>до 11-и, выполнить четко, строевыми шагами, поворот сделать одновременно, держать равнение в строю. <i>«Налево!»</i>. <i>«В колонну по</i></p>
<p>10). Построение в шеренгу.</p>	<p>8 р</p>	<p><i>одному в обход налево шагом – марш!»</i>. Проходя, кладем гантели.</p> <p><i>«Направляющий на месте!»</i>, <i>«Класс - стой!»</i>, <i>«Нале-во!»</i>, <i>«Вольно!»</i>.</p>
	<p>10``</p>	
	<p>10``</p>	
	<p>20``</p>	
	<p>10``</p>	

Рис.11. Примерный фрагмент конспекта подготовительной части урока

Самостоятельная работа

Оформить конспект в соответствии с гимнастической терминологией и записью упражнений, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации и рисунки, продумать соответствующие способы, методы обучения, выучить команды и методические указания, подготовить «зеркальный» показ, подобрать музыкальное сопровождение.

Содержание	Доз .	Организационно-методические указания

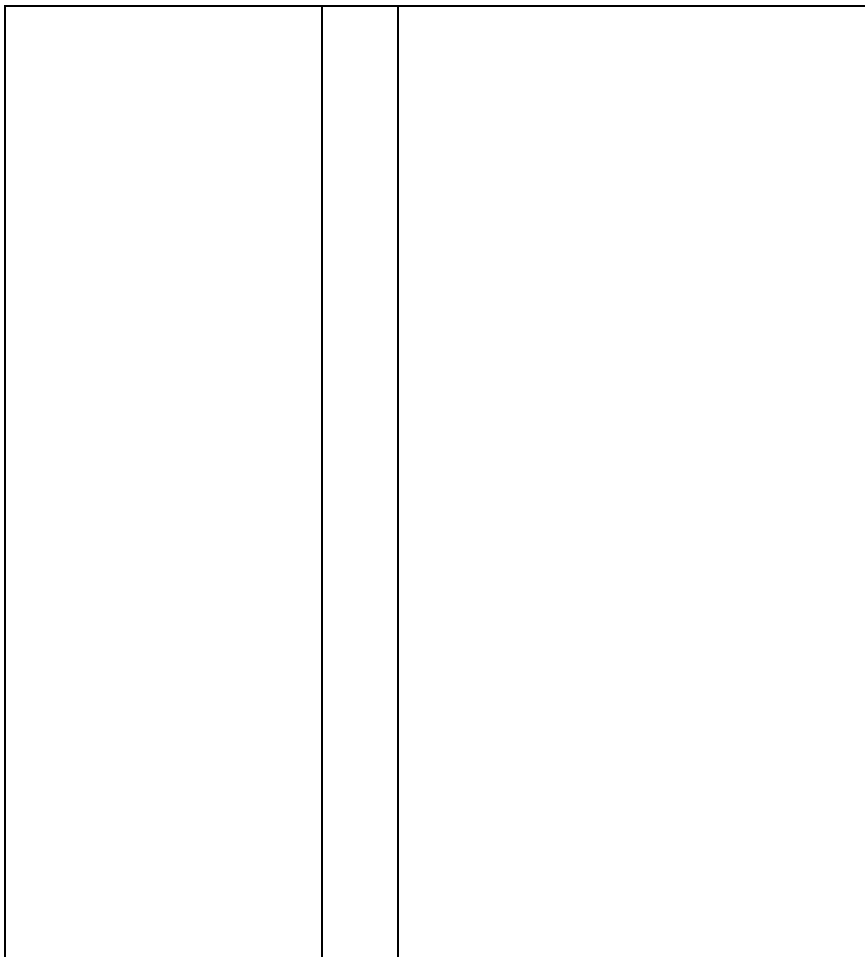


Рис.12. Фрагмент конспекта подготовительной части урока

**Фрагмент конспекта подготовительной части урока
оценивается в 10 баллов по следующим критериям (ошибки):**

Оформление фрагмента конспекта не соответствует требованиям; отсутствует методика обучения, методические указания, команды не соответствуют требованиям; нарушена последовательность упражнений (не правильный подбор средств); отсутствуют схемы.

4. Требования к оформлению фрагмента конспекта основной части урока

Главным документом, которым пользуется преподаватель и студент для непосредственной подготовки и проведения урока, является конспект урока. Каждый конспект должен содержать задачи, физические упражнения, дозировку, организационно-методические указания, необходимый инвентарь. При оформлении конспекта необходимо учитывать определенные требования.

В графе «Содержание» перечисляются упражнения в методической последовательности их выполнения, например: сначала специальная или доразминка, затем подводящие упражнения к основному элементу, далее основной элемент или комбинация, можно также использовать упражнения на развитие физических качеств, которые повышают плотность урока.

В графе «Дозировка» в зависимости от характера упражнения может быть указано время, необходимое на проведение данного упражнения, количество упражнений или расстояние, которое преодолевается. В организационно-методических указаниях нужно приводить схемы передвижений, перестроений, расстановки дополнительного инвентаря, рисунки или графическое изображение элемента на снаряде, точное описание команд, на какие детали обратить внимание при выполнении этих упражнений.

4.1. Акробатические упражнения

Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий возможна в любом спортивном зале.

При выполнении акробатических упражнений и комбинаций с использованием фронтального, посменного, поточного и игрового способов организации учащихся, происходит значительное повышение плотности урока.

В конспекте при описании каждого упражнения дается техника выполнения, сопровождаемая рисунком (схемами), последова-

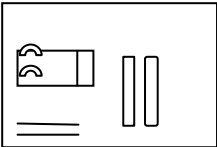
--	--	--

Рис.14. Примерный фрагмент конспекта основной части урока
«Акробатика»

4.2. Висы и упоры

Для выполнения упражнений в висах и упорах в зависимости от координационной сложности и наличия соответствующего оборудования могут быть следующие способы организации занимающихся: фронтальный, посменный, поточный (рис.15,16).

Образец фрагмента конспекта основной части урока

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
<p>Брусья (мальчики) Упор на предплечьях Доразминка: -круговые движения кистями, предплечьями, плечами <u>Полоса препятствий:</u> 1. а) На концах жердей брусьев вскок в упор с мостика, соскок в глубину; б) Вскок в упор на концах брусьев, передвижение в упоре, соскок назад в глубину брусьев;</p>	<p>8'- 9' 15'' 7' 1 р 1 р</p>	<p>Показать задачу урока на брусьях. Техника выполнения: прямое положение туловища, голова прямо. Между плечом и предплечьем угол 90°. Страховать сбоку за локоть и предплечье. Проходной способ.</p> 



<p>в) На концах жердей брусьев вскоч в упор на предплечьях.</p> <p>2. И. п. – упор присев между скамейками</p> <p>1 – упор согнув ноги вперед на скамейке</p> <p>2 – упор сидя сзади ноги врозь;</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>3. И. п. – упор лежа на предплечьях, перекат вправо в и.п.; (влево)</p> <p>4. Лазание под туннелем.</p> <p>Дополнительные задания:</p> <p>1). Сгибания-разгибания рук из положения лежа сзади с опорой руками на скамейке;</p> <p>2). Подъем согнутых ног вперед из упора сидя сзади на скамейке</p>	<p>1 р</p> <p>3-4 р</p> <p>1 р</p> <p>1 р</p> <p>5-7р</p>	 <p>Фиксируем положение 2-3 сек.</p>  <p>Упражнение, а и б в полосе препятствий выполнить по одному разу, упражнение повторить 3-4 раза.</p> <p>Когда ожидают очередь или отдыхают</p>
--	---	--

Рис.15. Примерный фрагмент конспекта «Висы и упоры».

Самостоятельная работа

Оформить конспект в соответствии с методикой обучения элементов в висах и упорах, предусмотренных комплексной программой 1-11 классов, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации и рисунки.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

Рис.16. Фрагмент конспекта основной части урока «Висы и опоры».

4.3. Прыжки

Прыжковые упражнения, применяемые на уроках гимнастики, делятся на *простые* и *опорные* прыжки.

В первую группу входят: прыжки на месте на двух и одной с различными движениями рук, хлопками, с поворотом; прыжки в высоту и длину с места и с разбега; прыжки в глубину, прыжки в «окно»; прыжки с короткой и длинной скакалкой и т. п. Ко второй группе относятся прыжки с опорой о снаряд руками (через козла, коня, плинт). При проведении прыжковых упражнений

применяются фронтальный, поточный (особенно при проведении простых прыжков), групповой и игровой (в большей степени при проведении опорных прыжков) способы организации учащихся на уроке (рис.17, 18).

Образец фрагмента конспекта «ПРЫЖКИ»

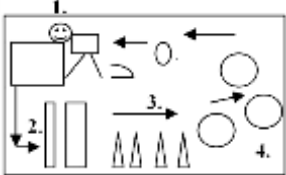
Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
<p>Опорный прыжок Вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на h - 80-100 см.</p>	8`- 9`	<p>Показ. Страховка: стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев, помогать одной рукой под плечо, другой держать за предплечье, при приземлении под спину и живот. Фронтально.</p>
<p>1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь, полуприсед, руки вперед – вверх, о.с.</p>	8-10 р	<p>Разделить по 3-4 ученика на 1,2,3,4-станциях, выполнить задания по очереди, проходным способом, против часовой стрелки.</p>
<p>2. Из полуприседа, руки внизу стоя на скамейке, прыжок вперед - вверх прогибаясь, полуприсед, руки вперед – вверх, о.с.</p>	8-10 р	
<p><u>3. Полоса препятствий:</u> 1). С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогибаясь.</p>	6`-7` 1 раз	<p>Сильный толчок ногами, стараться как можно быстрее подтянуть колени к груди, придти в упор присев, активно выполнять взмах руками. Приземление на полусогнутые ноги, руки вперед-вверхи о.с.</p>
<p>2). Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь.</p>	3-4 р	<p>Руки и ноги в упоре лежа прямые. Прыжки выполнять слитно, без пауз.</p>
<p>3). Передвижение в упоре лежа согнувшись вправо или влево через конусы.</p>	1 раз	
<p>4).И. п. – с., прыжки на двух с продвижением вперед - в сторону из обруча в обруч.</p>	3-4р	

Рис.17. Примерный фрагмент конспекта «ПРЫЖКИ»

Самостоятельная работа

Оформить конспект в соответствии с методикой обучения прыжков, предусмотренных комплексной программой 1-11 классов, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации, рисунки.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

Рис.18. Примерный фрагмент конспекта «ПРЫЖКИ»

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник. Том 1 / Ю. К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014. – 368 с. – 978-5-9718-0679-0. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/57657.html> (дата обращения: 06.09.2022)
2. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник. Том 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смоленский. – М.: Советский спорт, 2014. – 232 с. – 978-5-9718-0700-1. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/57658.html> (дата обращения: 07.09.2022)
3. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учебник. – Москва: Владос, 2014. – 447 с. – URL : <https://e.lanbook.com/book/96453> (дата обращения: 08.09.2022)

Дополнительная литература:

1. Дружинина, О. Ю., Щенникова, А. Г., Максимова, С. С. Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 1,2 курсов / сост.: О. Ю. Дружинина, А. Г. Щенникова, С. С. Максимова; под ред. П. К. Петрова. – Ижевск : Удмуртский университет, 2020. – 60, [1] с.
2. Дугина, В. В. Терминология в гимнастике: учебное пособие. / В. В. Дугина. – Саранск: МГПИ им. М. Е. Евсевьева, 2015. – 88 с. – URL : <https://e.lanbook.com/book/74481> (дата обращения: 08.09.2022)
3. Загревский, О. И. Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие / О. И. Загревский, В. С. Шерин. –Томск: ТГУ, 2013. – 176 с. – URL : <https://e.lanbook.com/book/44235>. (дата обращения: 07.09.2022)
4. Кателкин, А. В. Гимнастика. Методические рекомендации для студентов-бакалавров по направлению подготовки 111100 – Зоотехния / А. В. Кателкин. – Орел : ОрелГАУ, 2014. – 34 с. – URL : <https://e.lanbook.com/book/71234>. (дата обращения: 08.09.2022)
5. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. – Омск : Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. – 2227-8397. – URL : <http://www.iprbookshop.ru/74279.html> (дата обращения: 08.09.2022)

Периодические издания:

1. «Теория и практика физической культуры»: научно-теоретический журнал / учредитель АНО НИЦ «ТиПФК». – Москва: Ежемес. – ISSN 0040-3601. – Текст: непосредственный.
2. «Физическая культура» воспитание, образование, тренировка / учредитель АНО НИЦ «ТиПФК». – Москва : Ежекв. – ISSN 1817-4779. – Текст: непосредственный.
3. «Вестник спортивной науки» / учредитель Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта». – Москва : Ежекв. – ISSN 1998-0833. – Текст: непосредственный.

Интернет ресурсы:

1. Электронная гуманитарная библиотека. – Москва, 2002. – URL : <http://www.gumfak.ru/> (дата обращения: 08.09.2022)
2. Педагогический энциклопедический словарь // Российская национальная библиотека. – 2005-2006. – URL : https://nlr.ru/cat/edict/PDict/index1.html?mainwin=https%3A//nlr.ru/cat/edict/PDict/10_3.htm (дата обращения: 09.09.2022)

Приложение 1

Задания по учебной практике строевых упражнений

1. Строевые приемы (Равняйся! Смирно! Вольно! Повороты на месте. Построение в шеренгу. Перестроение в две шеренги и обратно.
2. Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два и обратно.
3. Передвижение в обход, противходом, змейкой.
4. Перестроение из одной шеренги в три уступом. Дистанция 2 шага.
5. Перестроение из одной шеренги в три уступом. Дистанция 3 шага.
6. Перестроение из одной шеренги в четыре уступом. Дистанция 2 шага.
7. Перестроение из одной шеренги в четыре уступом. Дистанция 3 шага.
8. Передвижение в обход, по диагонали, переход с шага на месте к передвижению вперед.
9. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, с поворотами в движении. Размыкание от середины приставными шагами на интервал 2 шага. Перестроение в колонну по одному.
10. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, с поворотами в движении. Размыкание от середины с поворотами на интервал 2 шага. Смыкание к середине с поворотами. Перестроение в колонну по одному.
11. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, с поворотами в движении. Размыкание вправо приставными шагами на интервал 2 шага. Смыкание влево. Перестроение в колонну по одному.
12. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, с поворотами в движении. Размыкание вправо с поворотами













на интервал один шаг. Смыкание влево. Перестроение в колонну по одному.



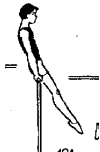


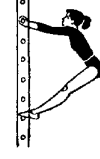













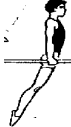

13. Перестроение дроблением и сведением из колонны по одному в колонну по четыре и обратно разведением и слиянием.
14. Перестроение из одного круга в два и обратно.
15. Перестроение из одного круга в три и обратно.

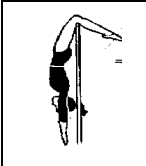
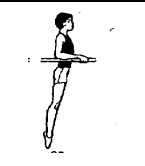

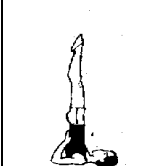



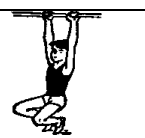

Приложение 2

Самостоятельная работа № 1.

Гимнастическая терминология: заполнить таблицу «исходное положение гимнаста» (написать гимнастическую терминологию)

Элемент	Название	Элемент	Название	Элемент	Название
	с. ноги врозь прав- вой, руки на пояс				
		(г/п) 			
					
					

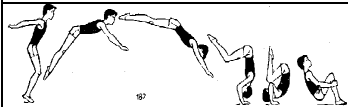
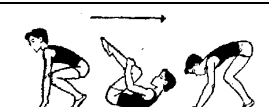

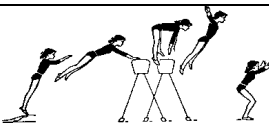


					
					
					
					
					
					
					

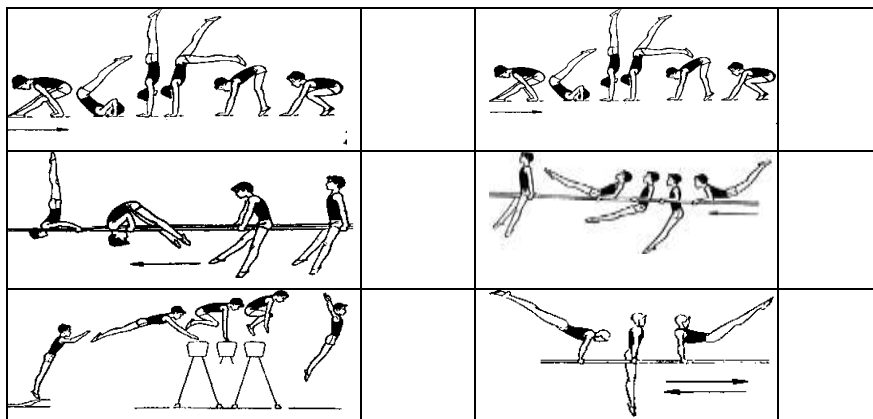
					
					
					

Оценка _____

Самостоятельная работа № 2.

Гимнастические элементы: заполнить таблицу

Элемент	Названия	Элемент	Названия
			
			
			



Оценка _____

Приложение 3

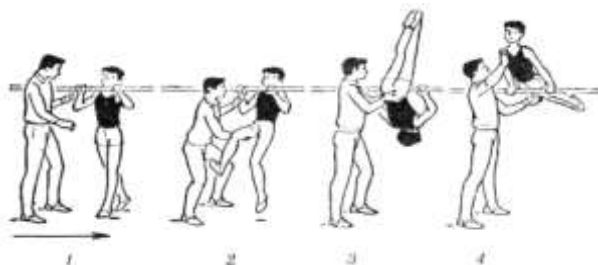
Примерные учебные карточки по видам гимнастического многоборья

1. Перекладина для 7-го класса юноши (учебная карточка) Махом одной толчком другой подъем переворотом.

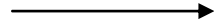
Типичные ошибки:

- 1). Не разгибать руки при выполнении.
- 2). Не запрокидывать голову.
- 3). Не разгибаться в тазобедренном суставе.

Страховка и помощь: в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину. В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь.

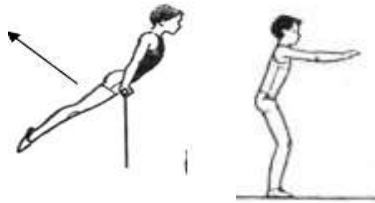


Передвижение в упоре на нижней жерди.



Переносить вес тела с одной руки на другую.

Махом назад соскок.



2. Акробатика для 7-го класса юноши (учебная карточка)

Равновесие на одной, упор присев.



Из упора присев кувырок вперед.



Из упора присев кувырок назад.



Длинный кувырок вперед.



Перекатом назад, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.



Из упора присев прыжок вверх с поворотом на 360°, о.с.



Последовательность упражнений для отделения на акробатике

(Следующие упражнения каждый делает на своем мате)

1. Из упора присев пережатом назад, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев: 2 раза.



2. Равновесие на одной, руки в стороны: 2-3 раза



(Следующие упражнения каждый выполняет друг за другом по дорожкам)

3. Из упора присев кувырок вперед: 2-3 раза



4. Из упора присев длинный кувырок вперед: 2-3 раза



5. Из упора присев кувырок назад: 2-3 раза



6. Комбинация в целом: 3-4 раза.

Приложение 4

Тестовые задания для самоконтроля

1. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу:

- 1). Шеренга
- 2). Колонна
- 3). Строй

2. Как называют идущего в колонне последним:

- 1). Последним
- 2). Замыкающим
- 3). Позади стоящим

3. Команда, по которой занимающиеся становятся в указанный строй:

- 1). Становись
- 2). Равняйсь
- 3). Смирно

4. Какая команда звучит при перестроении в колонну по три последовательными поворотами налево?

- 1). В колонну по три налево марш
- 2). Налево марш
- 3). В колонну налево марш

5. Как называется строй, в котором учащиеся размыкаются один возле другого на одну линию, и обращены лицом в одну сторону?

- 1). Колонна
- 2). Шеренга
- 3). Строй

6. Как называется положение сидя на полу или на снаряде?

- 1). Присед
- 2). Упор
- 3). Сед

7. Какая команда имеет только исполнительную часть?

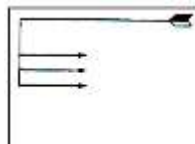
- 1). Равняйсь
- 2). Направо
- 3). Кругом

8. Что вы понимаете под термином «дистанция»

- 1). Расстояние между флангами
- 2). Расстояние между занимающимися по фронту
- 3). Расстояние между занимающимися в глубину

9. Какое перестроение изображено на рисунке?

- 1). Перестроение из колонны по одному в три уступом
- 2). Перестроение из одной шеренги в три уступом
- 3). Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении

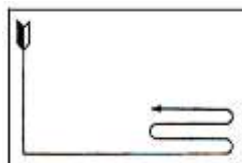


10. Что вы понимаете под термином «Интервал»

- 1). Расстояние между занимающимися в глубину
- 2). Расстояние между занимающимися по фронту
- 3). Расстояние между флангами

11. Что изображено на этом рисунке?

- 1). Противоход
- 2). Зигзаг
- 3). Змейка



12. Как называют учащегося, идущего в колонне первым?

- 1). Направляющий
- 2). Замыкающий
- 3). Впереди идущий

Оценка _____

Приложение 5

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

1. ОРУ с гимнастической палкой

- 1). И.п. – с., палка на грудь, хватом сверху за концы.
1-2 – с. на носках, палку вверх;
3-4 – и. п.;
5-6 – присед, палку вперед;
7-8 – и. п.

Переход на «5-8» последней восьмерки (шаг правой в сторону, палку перевести с правой стороны назад за спину).

2). И.п. – с. ноги врозь, палка внизу – сзади.

1-2 – наклон вперед, палку назад;

3-4 – и. п.

5-6 – поворот налево, палку назад;

7-8 – и. п.

1-8 – тоже направо.

Переход на «5-8» последней восьмерки (правую приставить, палку перевести с правой стороны вверх).

3). И. п. – с., палку вверх.

1 – мах левой согнутой вперед, палку вперед;

2 – и. п.;

3-4 – тоже правой;

5 – мах левой вперед – влево, палку вперед;

6 – и. п.;

7-8 – повторить счет «5-6» правой.

Переход на счет «1-8» последней восьмерки (кладем палку продольно).

4). И.п. – с., палка на полу перед собой продольно

1-2 – упор присев;

3-4 – упор лежа толчком двумя;

5-6 – левой рукой перешагнуть через палку вперед;

7-8 – правой рукой перешагнуть через палку вперед;

1-2 – левой рукой перешагнуть через палку назад;

3-4 – правой рукой перешагнуть через палку назад;

5-6 – упор присев;

7-8 – и. п.

Переход на «7-8» последней восьмерки (взять гимнастическую палку, принять и.п. 5-го упражнения)

5). И. п. – с., палка вверх.

1 – подскок на правой, левую согнуть вперед, палку вперед;

- 2 – прыжком и.п.;
- 3-4 – тоже на левой;
- 5 – прыжок ноги врозь, палку вперед;
- 6 – прыжок ноги вместе, палку вниз;
- 7 – прыжок ноги врозь, палку вперед;
- 8 – и. п.

2. ОРУ со скакалкой

- 1). И. п. – с., скакалка внизу, сложена в четыре
 - 1-2 – с. на правой, левую в сторону на носок, скакалку вверх;
 - 3-4 – и. п.;
 - 5-8 – повторить счет «1-4» с правой;
- 2). И. п. – то же.
 - 1-2 – присед, скакалку вперед;
 - 3-4 – наклон вперед, скакалку вперед;
 - 5-6 – присед, скакалку вперед;
 - 7-8 – и. п.

Переход на счет «8» 4-ой восьмерки (шаг правой в сторону, принять и.п. 3-го упражнения).

- 3). И. п. – с. ноги врозь, скакалка сложена вчетверо вверх.
 - 1-2 – мах левой вперед, скакалку вперед;
 - 2 – и. п.;
 - 3-4 – повторить счет «1-2» с правой.
- 4). И. п. – с. ноги врозь, скакалка к плечам.
 - 1 – поворот налево, скакалку вверх;
 - 2 – и.п.;
 - 3-4 – повторить счет «1-2» направо;
 - 5 – наклон влево;
 - 6 – и. п.;
 - 7-8 – повторить счет «5-6» с наклоном вправо.

Переход на счет «1-8» (4 восьмерки) принять и.п. 5-го упражнения.

- 5). И. п. – с., скакалка назад, хватом за ручки.
1-8 – 8 прыжков на двух, вращая скакалку вперед;
1-6 – 6 шагов с левой, скакалка вперед;
7-8 – с., скакалка вперед;
1-8 – 8 прыжков на двух, вращая скакалку назад;
1-6 – 6 шагов с левой, скакалка назад;
7-8 – и. п.

3. ОРУ с мячом

- 1). И. п. – с., мяч внизу
1-2 – с., руки в стороны, мяч в правой;
3-4 – с. на носках, мяч вверх;
5-6 – с., руки в стороны, мяч в левой;
7-8 – и. п.;
1-8 – повторить «1-8» влево.

Переход на «7-8» последней восьмерки(мяч вперед).

- 2). И. п. – с., мяч вперед.
1 – бросок мяча перед собой;
2 – полуприсед, поймать мяч впереди на тыльную сторону ладоней;
3 – бросок мяча перед собой;
4 – поймать мяч в и.п.;
5-6 – присесть, мяч вверх;
7-8 – и. п

Переход на «7-8» последней восьмерки (шаг правой в сторону)

- 3). И. п. – с. ноги врозь, мяч внизу
1 – наклон вперед – вправо, мяч вперед – вправо (к правой стопе);
2-3 – перекатить мяч вокруг правой стопы вправо (по часовой стрелке);
4 – и. п.
5-8 – тоже влево.

Переход на «7-8» последней восьмерки (приставит правую, принять и. п. 4-го упражнения).

4). И. п. – с., руки в стороны, мяч в левой.

1-2 – мах правой вперед, передать мяч под ногой в правую руку;

3-4 – с., руки в стороны, мяч в правой;

5-8 – тоже влево

Переход на счет «5-8» последней восьмерки (5-6 присед, мяч перед собой на полу, 7-8 сед, принять и.п. 5-го упражнения)

5). И. п.- упор сидя сзади, мяч впереди на стопах.

1-2 – упор сидя сзади углом, перекатить мяч к туловищу;

3-4 – упор сидя сзади, мяч на бедрах;

5-6 – упор лежа сзади, мяч перекатить вперед к стопам;

7-8 – и. п.

Переход на «5-8» последней восьмерки (5-6 перемахом ног вправо, упор лежа на согнутых руках, 7-8 упор присев, прыжком, принять и.п. 6-го упражнения)

6). И. п. – с. ноги врозь, мяч вперед.

1-2 – руки вперед-вверх, перекат мяча на грудь;

3-4 – и. п.;

5-6 – поворот направо, руки в стороны, мяч в правую;

7-8 – и. п.;

1-8 – повторить счет «1-8» влево.

Переход на «5-8» последней восьмерки (приставить правую, мяч перед грудью).

7). И.п. – с. мяч перед грудью.

1 – прыжок ноги врозь, отбить мяч перед собой;

2 – прыжок ноги вместе, поймать мяч перед собой;

3 – прыжок ноги врозь, бросок мяча вверх;

4 – прыжок ноги вместе, поймать мяч перед собой;

5-8 – повторить «1-4».

4. ОРУ с флажками

1) И. п. – с., флажки вниз.

1-2 – с., флажки дугами наружу вверх – в стороны;

3– с., флажки скрестно вверх, правый впереди левого;

4 – повторить счет «3» поменять положение флажков;

5-6 – с., флажки вверх- в стороны;

7-8 – и. п.

2). И. п. – то же.

1-2 – с. на левой, правую назад на носок, флажки в стороны;

3-4 – с. на правом колене, левую согнуть вперед, флажки вверх;

5-6 – повторить счет «1-2»;

7-8 – и. п.

1-8 – то же на левой.

3). И. п. – то же.

1-2 – шагом правой в сторону, наклон вперед прогнувшись, флажки в стороны;

3-4 – поворот направо, флажки в стороны;

5-6 – наклон вперед, флажки в стороны;

7-8 – и. п.

1-8 – то же с левой.

4). И. п. – то же.

1-2 – мах правой в сторону, флажки в стороны;

3-4 – с. ноги врозь, полуприсед, флажки скрестно вниз;

5-6 – повторить счет «1-2»;

7-8 – и. п.;

1-8 – то же левой.

5). И. п. – то же.

1 – прыжок ноги врозь правой, флажок в правой руке вправо, флажок в левой руке перед грудью;

2 – прыжок ноги вместе, флажки вверх;

3 – прыжок ноги врозь левой, флажок в левой руке влево, флажок в правой руке перед грудью;

4 – прыжком и. п.;

5-8 – то же влево.

5. ОРУ на скамейках

1). И. п. – о. с., левым боком к скамейке.

1 – шаг левой на скамейку, руки согнуть вперед, локти вниз, ладони вовнутрь;

2 – с. на скамейке, руки вверх;

3 – шагом левой в сторону со скамейки, правая на скамейке, руки в стороны;

4 – с. правым боком к скамейке, руки перед грудью;

5-8 – повторять счет «1-4» вправо.

Переход на счет «7-8» четвертой восьмерки, сделать поворот налево (направо), принять о.с. продольно (в шахматном порядке).

2). И. п. – с., руки на пояс, продольно на скамейке.

1-3 –3 пружинящих наклона вперед, руки вперед;

4 – и. п.;

5-8 – повторять счет «1-4».

Переход: на счет «5-8» четвертой восьмерки выполнять шаг левой вперед,

принять упор сидя сзади.

3). И. п. – упор сидя сзади, хватом за дальний край скамейки.

1 – мах левой вперед;

2 – и. п.;

3-4 – повторить счет «1-2» с правой;

5-7 – упор сидя сзади углом;

8 – и. п.

Переход: на счет «7-8» четвертой восьмерки с поворотом кругом принять и.п. 4-го упражнения.

4). И. п. – упор лежа ноги врозь, руки на скамейке.

1 – согнуть руки;

2 – разогнуть, и.п.;

3 – с поворотом налево упор лежа левым боком, правая рука в сторону;

4 – и. п.

5-8 – повторить счет «1-4» вправо.

Переход: «5-8» четвертой восьмерки упор присев, принять и.п. 5-го упражнения;

5). И. п. – с. руки на пояс лицом к скамейке.

1-2 – два прыжка на правой, левую согнуть вперед, носок на скамейке;

3-4 – повторить счет «1-2» на левой;

5 – прыжок ноги врозь;

6 – прыжок ноги вместе;

7-8 – повторить счет «5-6».

6. ОРУ проходным способом

1). И. п. – о.с.

1-3 – три строевых шага с левой;

4 – приставить правую;

5 – с. на носках, руки в стороны;

6 – руки вверх;

7 – повторить счет «5»;

8 – и. п.

2). И. п. – о.с.

1-3 – три строевых шага с левой;

4 – приставить правую;

5-6 – присесть, руки за голову;

7-8 – и. п.

3). И. п. – о. с.

1-3 – три строевых шага с левой;

4 – приставить правую;

5-6 – два пружинящих наклона вперед, руки вперед;

7-8 – и. п.

4). И. п. – о.с.

1-3 – три строевых шага с левой;

4 – приставить правую;

5 – упор присев;

6 – упор лежа;

7 – упор присев;

8 – и. п.

5). И.п. – о. с.

1-3 – три шага с левой;

4 – приставить правую;

5 – мах левой вперед, хлопок под ногой;

6 – и. п.;

7-8 – повторить счет «5-6» с правой

6). И.п. – с. руки на пояс;

1-3 – три шага с левой;

4 – приставить правую;

5 – поворот налево, левая рука в сторону;

6 – и. п.;

7-8 – повторить счет «5-6» направо.

7). И.п. – с. руки на пояс.

1-4 – четыре подскока с левой с продвижением вперед;

5 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;

6 – прыжок ноги вместе, руки вверх;

7 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;

8 – прыжком принять и. п.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

Максимова Светлана Семеновна
Щенникова Анжелика Геннадьевна
Райзих Андрей Александрович
Дружинина Ольга Юрьевна

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА**

Редактор А. Ж. Фаттахова

Корректор Кочубенко Людмила Георгиевна,

Подписано в печать 24.10.2022. Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 3,89. Уч. изд. л. 3,37.

Тираж 24 экз. Заказ № 1812.

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Ломоносова, 4Б, каб. 021
Тел. : + 7 (3412) 916-364, E-mail: editorial@udsu.ru

Типография Издательского центра «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.
Тел. 68-57-18