

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

Методическое пособие  
по дисциплине «Теория и методика обучения гимнастике»  
для студентов заочного отделения

Автор:  
ст. преподаватель кафедры  
Павлюкова Н.А.

Саратов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Данное методическое пособие по дисциплине «Теория и методика обучения гимнастике» подготовлено для студентов заочного отделения института физической культуры и спорта на весь период обучения на основе образовательного стандарта и рабочей программы по дисциплине .

Цель пособия – оказать студентам заочного обучения помощь в самостоятельной работе над теоретическим и практическими разделами курса, в овладении профессионально-педагогическими навыками и навыками в выполнении письменных, контрольных работ.

Материал лекций, методических и практических занятий распределен по семестрам в соответствии с рабочей программой.

Материал практических занятий излагается в пособии сжато, так как он достаточно полно освещен в рекомендуемой литературе. При работе над практическим материалом необходимо серьезное внимание обратить на качество выполнения упражнений и овладение методическими приемами обучения двигательным навыкам и умениям, а также на формирование профессионально-педагогических навыков и умений. Необходимые сведения о методике и последовательности изучения гимнастических упражнений, в том числе на гимнастических снарядах, освещается в пособиях, указанных в списке литературы под №4 и 5.

Профессионально-педагогическими навыками студенты должны овладевать в процессе практических занятий и учебной практики в межсессионный период и во время сессий. Требования и методические указания по профессионально-педагогической подготовке (учебной практике) приводятся в каждом семестре.

В пособии даются рекомендации, как лучше подготовиться к выполнению письменной и контрольной работ, к сдаче зачетов и экзаменов.

Во 2 и 3 семестрах студенты обязаны сдать зачет по теории и методике обучения гимнастике, выполнить упражнения по практическому разделу курса гимнастики и учебную практику. В 3 семестре курсе студенты выполняют контрольную работу. В 4 семестре студенты сдают экзамен.

В конце пособия приводится список рекомендуемой литературы. Прорабатывая основную литературу, студенты познакомятся с научным и методическим обоснованием изучаемого материала, а в дополнительной литературе найдут более подробное освещение отдельных вопросов, тем и разделов учебной программы.

# ПЕРВЫЙ КУРС

## **1.1 Методические указания по подготовке к зимней сессии**

### **1.1.1 Теория и методика**

#### 1. История возникновения гимнастики, ее развитие и современное состояние.

Закономерности развития гимнастики. Гимнастика у древних народов. Гимнастика в средневековье. Гимнастика в эпоху Возрождения. Гимнастика в Новое время. Национальные системы гимнастики. Гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в России после 1917 года. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики.

#### 2. Задачи гимнастики, ее методические особенности. Классификация видов гимнастики.

Понятие «Гимнастика» и его толкования. Задачи гимнастики. Определение понятий «средства гимнастики», «методы». Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики: оздоровительные виды гимнастики, образовательно-развивающие виды гимнастики, спортивные виды гимнастики.

#### 3. Обеспечение техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Причины травматизма. Способы предупреждения травматизма. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Требования к местам проведения занятий по гимнастике. Страховка, помощь и Самостраховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль.

#### 4. Гимнастическая терминология. Строевые упражнения.

Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения (опускание терминов). Значение строевых упражнений на занятиях по гимнастике. Определение основных понятий о строе. Группы строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Предварительная и исполнительная команда.

#### 5. Общеразвивающие упражнения, их классификация. Правила записи ОРУ.

Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификации общеразвивающих упражнений. Запись общеразвивающих упражнений без предмета. Положения и движения звеньев тела.

#### 6. Техника гимнастических упражнений. Методика обучения упражнениям в гимнастике.

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: ознакомление с изучаемым упражнением, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

#### 7. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения

соревнований. Состав и работа судейской коллегии. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастике.

#### 8. Урок гимнастики в школе. Структура урока и методика его проведения.

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах. Урок гимнастики, типы уроков гимнастики. Требования к уроку гимнастики. Структура урока гимнастики. Вводно-подготовительная часть урока гимнастики, требования к ней. Основная часть урока гимнастики, требования к ней. Заключительная часть урока гимнастики, требования к ней. Плотность урока. Конспект урока по гимнастике.

#### 9. Физкультурно-оздоровительные технологии. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности.

Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического и психического развития. Гимнастика и физкультурно-оздоровительные технологии. Гимнастические упражнения и различные виды гимнастики в рекреационной деятельности. Зависимость применяемых средств гимнастики от уровня физического развития, возраста и состояния здоровья занимающихся, рода их общественно-полезной деятельности.

### **1.1.2 Практический материал**

#### **I. Строевые упражнения.**

*Навыки и умения.*

1. Изучить технику выполнения строевых упражнений.
2. Научиться правильно подавать команды и владеть командным голосом.
3. Научиться выполнять и показывать строевые упражнения.
4. Уметь обучать этим упражнениям занимающихся.
5. Уметь правильно выбирать место своего нахождения при проведении комплекса строевых упражнений с учебной группой.

#### Учебная практика студентов в проведении комплекса строевых упражнений с группой

##### I. Организация группы к занятиям.

Команды дежурного:

«В колонну по одному стройся!»

«В зал, соблюдая повороты на углах, - шагом марш!»

«Направляющий – на месте!», «Группа – стой!»

«Нале-во!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «По порядку рассчитайсь!»;

«Равнение на середину!»

Рапорт дежурного: «Товарищ преподаватель! Группа 101 на занятие по гимнастике в количестве 20 человек построена и готова. Дежурный – студент Иванов»

##### II. Строевые приемы и перестроения на месте.

1. Повороты на месте.

Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!».

Повороты выполняются на два счета: на счет «раз» выполняется поворот на пятке и носке, на счет «два» приставляется нога.

2. Выход из строя и возвращение в строй.

Вопрос проводящего: «Студент Иванов».

Ответ: «Я».

Команда проводящего: «Выйти из строя!».

Студент выполняет 2 шага и поворот кругом (всего на 5 счетов).

Команда проводящего: «Встать в строй!».

Студент выполняет 2 шага и поворот кругом (всего на 5 счетов).

3. Перестроение уступами из шеренги и обратно

(по расчету «шесть-три-на месте»).

Команда: «По расчету “шесть-три-на месте” рассчитайсь!».

Команда: «По расчету шагом марш!» (на 7 счетов).

«Шестые» номера выполняют шесть шагов, на седьмой счет приставляют ногу; «третьи» номера выполняют три шага, на четвертый счет приставляют ногу; номера «на месте» - остаются на месте.

Команда: «На свои места шагом марш!» (на 11 счетов).

На счет 1-2 «шестые» и «третьи» номера выполняют поворот кругом, после этого - количество шагов, соответствующее своему номеру, приставляют ногу и еще один поворот кругом. «Шестые» номера выполняют все действие на 11 счетов, «третьи» номера – на 8 счетов.

4. Из колонны по одному перевести группу на 2 приставных шага вправо  
(влево).

Команда: «2 приставных шага вправо шагом марш!»

Команда: «2 приставных шага влево шагом марш!»

### III. Фигурная маршировка.

1. Движение в обход.

Команда: «В обход налево шагом марш!». Слово «марш» – под левую ногу.

2. Движение по диагонали.

Вариант 1

Команда: «Направляющий – на месте!».

Команда: «По диагонали – марш!».

Вариант 2 ( без остановки).

Команда: «По диагонали – марш!».

На середине диагонали начать давать команду: «В обход налево – марш!».

Слово «марш» – под левую ногу.

3. Движение по кругу.

Команда: «По кругу – марш!».

В этой же точке выход из круга по команде: «В обход налево – марш!». На площадке, на улице или в большом зале применяется команда «По кругу налево (или направо) – марш!». Слово «марш» – под левую ногу.

#### IV. Общеразвивающие упражнения в движении.

1. Ходьба на носках.

Команда: «Руки на пояс – ставь!», после ее выполнения дать команду: «На носках – марш!».

Закончить задание по команде: «Без задания – марш!», или «Шагом – марш!».

2. Ходьба на пятках.

Команда: «Руки на пояс – ставь!», после ее выполнения дать команду: «На пятках – марш!».

Закончить задание по команде: «Без задания – марш!», или «Шагом – марш!».

3. Бег.

Команда: «Приготовиться к бегу!» (Руки согнуть, кисти в кулак).

Команда: «Бегом – марш!».

Команда: «Шагом – марш!».

Команды «марш» подавать под левую ногу.

#### V. Перестроение и размыкание группы.

1. Перестроение группы из колонны по одному в колонну по три поворотом налево (направо).

Вариант 1.

Команда: «Направляющий - на месте!».

Команда: «Налево в колонну по три - марш!».

Вариант 2 (без остановки).

Команда: «Налево в колонну по три - марш!».

Слово «марш» – под левую ногу.

2. Размыкание приставными шагами влево (вправо).

Команда: «Влево приставными шагами на интервал руки в стороны - разомкнись!».

Команда: «Вправо приставными шагами на интервал руки в стороны - разомкнись!».

Команда: «От середины влево и вправо приставными шагами на интервал руки в стороны - разомкнись!».

#### VI. Общеразвивающие упражнения.

Упражнение №1.

1. Команда: «Группа – вольно!».

2. «Внимание! Объясняю и показываю первое упражнение для мышц рук и плечевого пояса».

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.)

На счет 1 (раз) – руки в стороны

на счет 2 (два) – руки вверх (посмотреть на руки)

на счет 3 (три) – руки в стороны

на счет 4 – и.п.

3. Спросить группу: «Понятно?»

4. Команда: «Группа – смирно!».

5. Команда: «Упражнение начи-най!».

Проводящий студент должен 2-3 раза выполнять упражнение вместе с группой, считать во время упражнения, делать замечания, напоминать о дыхании.

6. Закончить упражнение, используя интонацию голоса по команде «И - раз - два - три - стой!».

Упражнение №2 (несимметричное, объясняется и выполняется с зеркальным показом).

1. Команда: «Группа – вольно!».

2. Команда: «Внимание! Объясняю и показываю второе упражнение для мышц туловища».

И.п. - ст. ноги врозь, руки на пояс.

На счет 1 (раз) - наклон туловища влево

на счет 2 (два) - и.п.

на счет 3 (три) - наклон туловища вправо

на счет 4 (четыре) - и.п.

3. Спросить группу: «Понятно?».

4. Команда: «Группа - смирно!».

5. Команда: «Исходное положение при-нять!».

6. Команда: «Упражнение начи-най!». Студент должен 2-3 раза выполнять упражнение вместе с группой, считать во время упражнения, делать замечания, напоминать о дыхании.

7. Закончить упражнение, используя интонацию голоса по команде «И - раз - два - три - стой!».

Упражнение №3.

1. Команда: «Группа – вольно!».

2. Команда: «Внимание! Объясняю и показываю третье упражнение для мышц ног, прыжки на месте с переходом на шаг».

Исходное положение (и.п.) - о.с., руки на пояс.

На счет 1 (раз) - прыжок в стойку ноги врозь

на счет 2 (два) - прыжок в и.п.

на счет 3 (три) - прыжок в стойку ноги врозь

на счет 4 - прыжок в и.п.

3. Спросить группу: «Понятно?»

4. Команда: «Группа - смирно!».
5. Команда: «Руки на пояс ставь!».
6. Команда: «Прыжки начи-най!». Студент должен выполнять 2-3 раза прыжки вместе с группой, считать во время упражнения, делать замечания, напоминать о дыхании.
7. Последние 4 счета используются для перехода на шаг на месте.  
Вместо счета 1 – сказать «группа»,  
вместо счета 2 – сказать «на месте»,  
вместо счета 3 – сказать «шагом»,  
вместо счета 4 – сказать «марш!».

VII. Выполнить 8 шагов на месте и остановить группу по команде:

- вместо счета раз – сказать «группа» (под левую ногу)
- вместо счета два – пауза (под правую ногу)
- вместо счета три – сказать «стой» (под левую ногу)
- вместо счета четыре – сказать «раз» (под правую ногу)
- вместо счета раз – сказать «два» (под левую ногу).

VIII. Перестроение группы в колонну по одному.

Для этого необходимо найти направляющего, выполнить повороты на месте так, чтобы направляющий стоял впереди и слева, затем сомкнуть группу вперед и в сторону фланга (левого или правого).

Затем дать команду: «Слева, в обход налево, в колонну по одному шагом марш!».

IX. Поворот кругом в движении.

Команда: «Группа, кругом – марш!» (слово «марш» подается под правую ногу). После чего выполняется шаг левой ногой, полшага правой ногой вперед (немного скрестно), поворот на носках кругом; и движение начинается с левой ноги.

X. Остановить группу, повернуть налево, выровнять, доложить преподавателю об окончании проведения занятия по темам строевых упражнений, фигурной маршировки и ОРУ.

*Требования к учебной практике в проведении строевых упражнений.*

Научиться правильно показывать и проводить строевые упражнения с учебной группой, выбирать место, правильно держаться перед строем (с хорошей осанкой и выправкой), четко и звучно подавать команды, научиться подсчитывать во время ходьбы, подавать команду для остановки группы, команду «стой» при выполнении ОРУ группой.



## **II Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета.**

### *Умения и навыки.*

1. Знать назначение упражнений и их влияние на организм занимающихся, а также правила составления комплексов ОРУ.

2. Изучить технику выполнения упражнений и овладеть методикой обучения упражнениям отдельным методом.

3. Изучить основные исходные положения, движения руками, ногами, туловища.

4. Научиться сочетать показ и объяснение упражнений.

При подготовке упражнений зачетного комплекса особое внимание надо обратить на точность положений и движений, на сохранение правильной осанки.

### Общеразвивающие упражнения

ОРУ широко применяются на уроках физической культуры. Это группа упражнений, состоящая из двигательных действий, выполняемых различными частями тела, решает задачу общего физического развития человека и подготовки организма к овладению более сложными двигательными навыками в основной части урока.

Общеразвивающие упражнения отличаются простотой и доступностью. Они быстро усваиваются, легко дозируются и могут оказывать воздействие, как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом.

Общеразвивающие упражнения классифицируются по своему воздействию на отдельные части тела человека. По назначению ОРУ делятся на силовые и скоростно-силовые, упражнения на растягивание и на расслабление, на упражнения, способствующие формированию правильной осанки и исправлению ее недостатков и т.д. Особое внимание необходимо обратить на исходные положения для выполнения упражнений (название стоек, седов и т.д.), положения рук, туловища, название движений различными частями тела

Общеразвивающие упражнения выполняются без предмета и с предметами отдельным и поточным способами.

### Основные исходные положения.

#### *Стойки*

1. Основная стойка.
2. Сомкнутая стойка.
3. Узкая стойка ноги врозь.
4. Стойка ноги врозь.
5. Широкая стойка ноги врозь.
6. Стойка ноги врозь правой (левой).
7. Стойка ноги врозь скрестно правой (левой).
8. Стойка на коленях.
9. Стойка на правом (левом) колене.
10. Стойка скрестно правой (левой).

### *Положения рук*

1. Руки вниз.
2. Руки вперед.
3. Руки вверх.
4. Руки в стороны.
5. Руки назад.
6. Руки на пояс.
7. Руки на голову.
8. Руки за голову.
9. Руки за голову, пальцы в замок
10. Руки к плечам.
11. Руки перед собой.
12. Руки перед грудью.
13. Руки за спину.
14. Руки вперед к плечам.
15. Руки в стороны к плечам.

### *Седы*

1. Сед.
2. Сед согнув ноги.
3. Сед согнув ноги скрестно правой (левой).
4. Сед углом.
5. Сед углом ноги врозь.
6. Сед согнувшись.
7. Сед ноги врозь.
8. Сед углом скрестно правой (левой).
9. Сед на пятках.
10. Сед на правом (левом) бедре.
11. Сед с захватом.

### *Упоры*

1. Упор стоя согнувшись.
2. Упор присев.
3. Упор лежа.
4. Упор лежа на согнутых руках.
5. Упор лежа сзади.
6. Упор лежа правым (левым) боком.
7. Упор стоя на коленях.
8. Упор лежа сзади на предплечьях.
9. Упор лежа на бедрах.
10. Упор лежа кольцом правой (левой).

Учебная практика студентов в проведении ОРУ отдельным способом с группой

1. Особенности организации группы для совместных занятий.

Для проведения общеразвивающих упражнений на месте, группу необходимо перестроить из колонны по одному в колонну по три (или по два, или по четыре), разомкнуть по всем направлениям и перестроить так, чтобы впереди стояли те занимающиеся, которые ниже ростом.

## *2. Правила записи ОРУ без предмета.*

Общеразвивающие упражнения без предмета составляются и записываются в анатомической последовательности: для мышц рук и верхнего плечевого пояса, для шейного отдела позвоночника, для мышц туловища, для мышц ног, комплексные упражнения для мышц всего тела и прыжки.

При записи и.п. упражнения сначала записывается название стойки (седа, упора и т.д.). Затем указывается положение туловища, если оно не прямо, а потом положение рук. Далее указывается счет и название движения на этот счет, направление и способ его выполнения.

## *3. Примеры упражнений без предмета.*

### 1 упражнение.

И.п. – о.с.

1 – правую ногу назад на носок, руки вверх;

2 – и.п.

3 – левую ногу назад на носок, руки вверх;

4 – и.п.

### 2 упражнение.

И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон влево, руки вверх;

2 – и.п.

3 – наклон вправо, руки вверх;

4 – и.п.

### 3 упражнение.

И.п. – о.с., руки вверх.

1-3 – 3 пружинистых наклона;

4 – и.п.

### 4 упражнение.

И.п. – о.с., руки на пояс.

1 – выпад левой, руки вперед;

2 – и.п.

3 – выпад правой, руки вверх;

4 – и.п.

### 5 упражнение.

И.п. – о.с., руки на пояс.

1 – прыжок в ст. ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжок в и.п.

3 – прыжок в ст. ноги врозь, руки в стороны;

4 – прыжок в и.п.

## *4. Примеры движений, выполняемых во время ОРУ.*

Для мышц рук и плечевого пояса: движения руками в разные положения, пружинистые отведения рук, круговые вращения руками.

Для мышц шеи и головы: наклоны головы вперед, назад, влево, вправо; повороты головы влево, вправо; круговые движения головы влево, вправо.

Для мышц туловища: повороты туловища влево, вправо; наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; круговые движения туловища влево, вправо.

Для мышц ног: махи ногами вперед, назад, в стороны; полуприседания, приседания; выпады вперед, в стороны.

Возможны в одном упражнении сочетания движений для разных мышечных групп.

Упражнения для разных мышечных групп: из упора присев толчком двумя упор лежа и обратно; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с поворотом на 180° или на 360° и т.д.

6. Пример составления конспекта вводно-подготовительной части урока гимнастики (ОРУ в объеме 5 упражнений в движении и 10 упражнений на месте).

№ п/п	Содержание материала	дозировка		Организационно-методические указания (ОМУ)
		t	К-во раз	
1.	Построение, расчет, рапорт, приветствие; сообщение задач урока	2 мин		Обратить внимание на готовность учащихся к уроку, на наличие формы и т.д.
2.	ОРУ в движении: 1. Руки вверх, ходьба на носках 2. Руки за голову, ходьба на пятках 3. .... <i>и так далее, всего записать 5 упражнений</i>	2мин 15с 15с		Выполняются в колонне по одному Руки прямые, колени не сгибать Спину держать прямо. смотреть вперед
3.	ОРУ на месте. 1. И.п. – о.с. 1-2 – правую ногу назад на носок, руки вверх; 3-4 – и.п. 5-6 – левую ногу назад на носок, руки вверх; 7-8 – и.п.		6-8 раз	Выполняются в колонне по 3  Руки держать прямо, смотреть на руки.
	2. И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон головы влево; 2- и.п.		6-8 раз	Сохранять правильную осанку, не задерживать дыхание

3 – наклон головы вправо; 4 – и.п.			
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево, руки вверх; 2 – и.п. 3 – наклон вправо, руки вверх; 4 – и.п.		6-8 раз	Сохранять правильную осанку, не задерживать дыхание, руки прямые, параллельно друг другу
4..... и так далее, всего записать 10 упражнений в анатомической последовательности			

### *Требования к учебной практике в проведении ОРУ с учебной группой.*

Научиться правильно показывать и проводить упражнения в движении и на месте с учебной группой, выбирать место своего нахождения, правильно держаться перед строем (с хорошей осанкой и выправкой), четко и звучно подавать команды, научиться подсчитывать во время ходьбы, подавать команду для остановки группы, команду «стой» при выполнении ОРУ группой.

**III. Физическая подготовка.** Большое внимание следует уделять развитию основных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости и т.д.).

**IV. Лазание.** Лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке, по канату в два и в три приема.

### **V. Учебный материал для мужчин.**

#### *Акробатика:*

группировки, перекаты, кувырки вперед и назад, перевороты в сторону, стойки на лопатках, на голове и руках; переворот в сторону, горизонтальное равновесие на одной ноге; учебная комбинация из пройденных элементов

#### *Брусья:*

упоры на предплечьях, на руках, упор углом; размахивания в упоре на предплечьях, в упоре; подъем разгибом в сед ноги врозь; кувырок вперед из седа ноги врозь; соскок махом назад; учебная комбинация из пройденных элементов.

### Учебные комбинации для студентов 1 курса

#### *I. Упражнение на брусьях*

И.П. – упор на руках;

- 1) размахивание;
- 2) подъем разгибом в сед ноги врозь;
- 3) перехват вперед, кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь;
- 4) упор углом;
- 5) перемах внутрь
- 6) размахивание, махом назад - соскок прогнувшись.

## *II. Упражнение с элементами акробатики*

И.П. – о.с.;

- 1) выпад правой, руки вперед, ладони вниз – и.п.;
- 2) выпад левой, руки вверх – и.п.;
- 3) длинный кувырок вперед;
- 4) кувырок вперед в упор присев;
- 5) силой согнувшись - стойка на голове и руках;
- 6) силой прогнувшись - опускание в упор лежа;
- 7) толчком двумя - упор присев;
- 8) прыжок вверх с поворотом на  $180^\circ$  - о.с., руки вверх;
- 9) приставной шаг влево (вправо), боковое равновесие на правой, руки в стороны – о.с., руки вверх;
- 10) переворот в сторону;
- 11) приставляя правую, толчком двумя - прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – о.с.

## **VI. Учебный материал для женщин**

*Акробатика:*

группировки, перекаты, кувырки вперед и назад; стойка на лопатках с опорой руками о поясницу; мост из положения лежа на спине, поворот из моста налево (направо) в упор присев; горизонтальное равновесие на одной ноге; учебная комбинация из пройденных элементов.

*Брусья разной высоты:*

размахивание изгибами в висе на верхней жерди; перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди; спад назад в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней; поворот скрестным перехватом в сед на бедре из вися лежа на нижней жерди; соскок из седа на бедре с поворотом кругом; учебная комбинация из пройденных элементов.

### Учебные комбинации для студентов 1 курса

#### *I. Упражнение на брусьях разной высоты*

И.П. – вис на верхней жерди, лицом к нижней;

- 1) размахивание изгибами;
- 2) перемах согнув ноги в вис лежа;
- 3) сгибая левую - вис присев на ней, правая вперед;
- 4) толчком левой, махом правой - подъем переворотом в упор на в/ж;
- 5) спад назад в вис лежа;
- 6) скрестный перехват девой в обратный хват и с поворотом налево - сед на левом бедре, правую руку в сторону;
- 7) хватом правой сзади – соскок с поворотом на  $180^\circ$ .

#### *II. Упражнение с элементами акробатики*

И.П. – о.с.;

- 1) ст. на правой, левую в сторону на носок, наклон влево, руки вверх – и.п.;
- 2) ст. на левой, правую в сторону на носок, наклон вправо, руки вверх – и.п.;

- 3) шаг левой (правой), равновесие на ней, руки в стороны;
- 4) сгибая левую (правую), руки вверх, два кувырка вперед в упор присев;
- 5) перекатом назад – мост из положения лежа на спине;
- 6) поворот налево (направо) в упор присев;
- 7) перекатом назад – стойка на лопатках с опорой руками о поясницу;
- 8) кувырок назад в полушпагат на правую (левую), руки в стороны;
- 9) упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад;
- 10) махом левой (правой) – упор присев;
- 11) встать, руки вверх, приставной шаг влево;
- 12) переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- 13) приставляя правую, толчком двумя – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – о.с.

**VII. Форма контроля** в первом семестре не предусмотрена

## **1.2 Методические указания по подготовке к летней сессии**

### **1.2.1 Теория и методика**

Методика проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Содержание, методика организации занятий, регламентация физических нагрузок должны планироваться в строгом соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей. Согласно этим особенностям детей школьного возраста принято делить на три группы: 1-4 классы, 5-9 классы, 10-11 классы. Каждая возрастная группа требует определенного подхода к разработке уроков в соответствии с законами психологии, педагогики, физиологии, и лишь при соблюдении всех правил можно добиваться положительной динамики в процессе занятий гимнастикой на уроках физической культуры.

### **1.2.2 Практический материал**

#### **I. Фигурная маршировка.**

Движение противоходом, змейкой

#### **II. ОРУ без предмета поточным способом.**

*Умения и навыки.*

1. Знать назначение упражнений и их влияние на организм занимающихся, а также правила составления комплексов ОРУ.
2. Изучить технику выполнения упражнений и овладеть методикой обучения упражнениям поточным способом.
3. Знать основные исходные положения, движения руками, ногами, туловища.
4. Научиться сочетать показ и объяснение упражнений.
5. Научиться на последний счет каждого упражнения принимать исходное положение следующего упражнения и без остановки счета показать его.

6. Научиться проводить комплекс упражнений с учебной группой без остановок в счете.

При подготовке и проведении комплекса упражнений поточным способом особое внимание надо обратить на точность движений и положений рук, туловища, ног, на сохранение правильной осанки.

### Учебная практика студентов в проведении ОРУ поточным способом с группой

Особенности организации группы для совместных занятий, правила записи ОРУ без предмета и примеры движений, выполняемых поточным способом такие же, как и при проведении ОРУ отдельным способом, и указаны в учебной практике первого семестра.

Конспект вводно-подготовительной части урока гимнастики для проведения ОРУ поточным способом оформляется также, как и для проведения ОРУ отдельным способом.

Конспект должен содержать 5 упражнений в движении и 10 на месте.

*Требования к учебной практике в проведении ОРУ поточным способом с учебной группой.*

Научиться правильно показывать и проводить упражнения в движении и на месте с учебной группой, выбирать место своего нахождения, правильно держаться перед строем (с хорошей осанкой и выправкой), четко и звучно подавать команды, научиться подсчитывать во время ходьбы, подавать команду для остановки группы; не прерывать счет во время выполнения упражнений на месте, соблюдать анатомическую последовательность при их выполнении.

### **III. Физическая подготовка.**

Большое внимание следует уделять развитию основных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости т.д.).

### **IV. Лазание.**

Лазание по канату в два и в три приема.

### **V. Учебный материал для мужчин**

*Опорные прыжки (козел в ширину, козел в длину):*

вскоки в смешанные упоры и соскоки в группировке и прогибаясь, прыжок ноги врозь через козла.

*Упражнения на низкой перекладине:*

смешанные и простые висы, смешанные и простые упоры, перемахи одноименные и разноименные из упора и упора ноги врозь, повороты из упора сзади в упор, обороты вперед в упоре ноги врозь правой, соскоки махом назад из упора; учебная комбинация из пройденных элементов.

### Учебные комбинации для студентов 1 курса

*Опорный прыжок*

Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину



### *Упражнение на низкой перекладине*

И.П. – вис стоя;

- 1) подъем переворотом силой в упор;
- 2) перемах правой в упор ноги врозь;
- 3) поочередный перехват, оборот вперед в упоре, поочередный перехват;
- 4) перемах левой в упор сзади; перехват правой;
- 5) поворот направо в упор;
- 6) махом назад – соскок.

### **Vi. Учебный материал для женщин.**

*Опорные прыжки (козел в ширину):*

вскоки в смешанные упоры и соскоки в группировке и прогибаясь, прыжок ноги врозь через козла.

*Упражнения на низкой перекладине:*

смешанные висы (стоя, присев, лежа), смешанные упоры (сзади, ноги врозь), перемахи одноименные из упора и упора сзади, повороты из упора сзади в упор, соскоки махом назад из упора; учебная комбинация из пройденных элементов.

### Учебные комбинации для студентов 1 курса

*Опорный прыжок*

Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину

*Упражнение на низкой перекладине*

И.П. – вис стоя;

- 1) толчком одной, махом другой – подъем переворотом в упор;
- 2) перемах правой в упор ноги врозь;
- 3) перемах левой в упор сзади;
- 4) перехват правой, поворот направо в упор;
- 5) махом назад – соскок.

**VII. Форма контроля** на 1 курса (2 семестр) – **зачет**. В зачетные требования в объеме пройденной на 1 курсе программы входят:

- 1) устный зачет по теории и методике преподавания гимнастики;
- 2) выполнение заданий по методической (учебной) практике (проведение с учебной группой комплекса строевых упражнений, написание конспекта и проведение комплекса ОРУ с учебной группой отдельным и поточным способами);
- 3) практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и контрольных учебных комбинаций.

### СПИСОК ВОПРОСОВ

для зачета по теории гимнастики для студентов 1 курса (2 семестр)

1. Характеристика гимнастики в системе физического воспитания.
2. Принципы обучения в гимнастике.
3. Педагогические и методические особенности гимнастики.

4. История зарождения гимнастики.
5. Немецкая система гимнастики и ее анализ.
6. Французская система гимнастики и ее анализ.
7. Шведская система гимнастики и ее анализ.
8. Сокольская система гимнастики и ее анализ.
9. Средства гимнастики и их характеристика.
10. Правила гимнастической терминологии.
11. Правила и формы записи упражнений.
12. Причины травм и меры их предупреждения на уроках гимнастики.
13. Методы обучения в гимнастике.
14. Виды гимнастики и их характеристика.
15. Лазание по канату в два и три приема.
16. Гимнастические залы, площадки и их оборудование.
17. Строевые упражнения, их характеристика. Что конкретно можно воспитывать с их помощью? Примеры, команды.
18. Гимнастические снаряды массового типа.
19. Методика обучения строевым упражнениям (повороты на месте, повороты в движении шагом).

## **ВТОРОЙ КУРС**

### **2.1 Методические указания по подготовке к зимней сессии**

#### **2.1.1 Теория и методика**

##### **Основы обучения гимнастическим упражнениям.**

Взаимосвязь методики обучения гимнастическим упражнениям с дидактикой. Научность обучения. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой. Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Взаимосвязь знаний, умений, навыков и способностей гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивающие упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Методы, приемы и условия обучения. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

#### **2.1.2 Практический материал**

##### **I. Строевые упражнения.**

Перестроение из одной шеренги в три на месте, движение по кругу.

##### **II. Лазание.**

По канату в два приема, на одних руках (для мужчин).

##### **III. Учебная практика студентов в проведении ОРУ с гимнастическими палками**

*Умения и навыки.*

1. Знать назначение упражнений с гимнастической палкой и их влияние на организм занимающихся, а также правила составления комплексов.
2. Изучить технику выполнения упражнений с гимнастическими палками и овладеть методикой обучения этим упражнениям.
3. Изучить основные исходные положения с гимнастической палкой, движения с ней.
4. Научиться сочетать показ и объяснение упражнений.

При подготовке упражнений зачетного комплекса особое внимание надо обратить на точность положений и движений, на сохранение правильной осанки.

### Терминология основных упражнений с гимнастическими палками

Применение упражнений с гимнастическими палками на уроках гимнастики позволяет:

- разнообразить учебный материал на уроке;
- дать занимающимся новые двигательные представления;
- применять гимнастические палки в качестве отягощений;
- эффективно развивать такие физические качества, как гибкость, координация движений, сила (если палка металлическая).

На занятиях применяются гимнастические палки диаметром 25мм, длиной 110см для мужчин, 100см для женщин, 90см для детей. Гимнастические палки могут быть изготовлены из древесины, пластмассы, металла. Металлические палки могут быть весом от 1.5кг до 3кг.

### Способы держания.

1. Двумя руками за концы; двумя руками за середину; одной рукой за середину, а другой за конец палки.
2. Одной рукой за середину; одной рукой за конец.
3. Двумя руками за конец.

### Хваты.

1. Обычный, или хват сверху (выполняется за концы палки, палка внизу; это при записи ору не указывается).
2. Хват снизу.
3. Разный хват.
4. Обратный хват.
5. Хват на ширине плеч.
6. Узкий хват.
7. Сомкнутый хват.

### Положения с палкой.

Положения с гимнастической палкой определяются в зависимости от ее положения относительно тела. Они могут быть симметричными и несимметричными

*В симметричных* положениях палка удерживается за концы или середину прямыми или согнутыми руками.

Примеры симметричных положений, выполняемых прямыми руками:

- палка вниз;
- палка вперед;

- палка вверх;
- палка вниз-сзади;
- палка назад.

Примеры симметричных положений, выполняемых согнутыми руками:

- палка на грудь;
- палка перед собой;
- палка на голову;
- палка за голову;
- палка на лопатки;
- палка за спину.

В несимметричных положениях (односторонних) палка удерживается в каком-либо направлении (вперед, назад, вправо, влево).

1. Одной прямой рукой за конец палки. Например:

- правая вперед, палка вверх (вперед, назад, вниз, вправо, влево);
- правая вверх, палка вперед (назад, вверх, вниз, вправо, влево);
- правая в сторону, палка вправо (вверх, вперед, вниз, назад).

2. Одной прямой рукой, другая согнутая (прямая рука вдоль палки хватом за дальний конец, согнутая рука хватом за ближайший конец). Например:

- палка к правому плечу вверх (вниз, вперед, вправо);
- палка к правому бедру вперед (назад, вправо);
- палка на голову вперед (вправо, назад);
- палка сзади вправо.

3. Прямыми руками хватом за один конец (сомкнутый хват). Например:

- руки вперед, палка вверх (вниз, вправо, влево, вперед);
- руки вверх, палка вверх (вперед, назад, вправо, влево).

Те же положения можно выполнять левой рукой.

«ПАЛКА К ПЛЕЧУ» - палка удерживается за один конец правой кистью между большим и указательным пальцами, остальные поддерживают палку снизу у правого плеча. Это положение выполняется по команде «Смирно!» и в движении. При передвижении бегом палку рекомендуется держать «в руку» (хват правой рукой за середину).

«ВОЛЬНО!» - выполняется гимнастическая стойка «вольно», левый конец палки касается пола около левой ноги, левая рука за спину.

«ВЫКРУТ» - перемещение палки из исходного положения «палка вниз» в положение «палка вниз-сзади» и обратно.

«ВКРУТ» - круговое движение, выполняемое одной рукой, удерживающей палку за конец хватом снизу (винтовое).

#### Запись ОРУ с гимнастической палкой.

В записи исходного положения упражнения с гимнастической палкой указывается и.п. занимающегося (стойка, сед, выпад, положение лежа и т.д.), далее положение туловища, если оно не прямо, а затем положение палки. Затем записывается счет и название выполняемого движения, направление и способ его выполнения, и новое положение гимнастической палки.

Пример №1.

И.п. – ст. ноги врозь, палку вниз;

- 1- палку вперед;
- 2 – ст. на носках, палку вверх;
- 3 – о.с., палку вперед;
- 4 – и.п.

Пример №2.

И.п. – о.с., палку вниз.

- 1 – выпад левой, палку вверх;
- 2 – и.п.;
- 3 – выпад правой, палку вверх;
- 4 – и.п.

Пример №3.

И.п. – о.с., палка вниз.

1-4 – выкрут.

*Требования к учебной практике в проведении ОРУ с гимнастической палкой с учебной группой.*

Научиться правильно составлять и проводить с учебной группой упражнения с гимнастической палкой в движении и на месте, выбирать место своего нахождения, правильно держаться перед строем (с хорошей осанкой и выправкой), четко и звучно подавать все необходимые команды, научиться подсчитывать во время ходьбы и выполнения упражнений.

**IV. Физическая подготовка.** Продолжать уделять большое внимание развитию основных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости и т.д.).

#### **V. Учебный материал для мужчин**

*Акробатика:*

Два переворота в сторону слитно, опускание из стойки на голове в упор лежа, стойка на руках; учебная комбинация, состоящая из пройденных элементов.

*Низкая перекладина:*

два оборота в упоре слитно, соскок махом назад из упора на перекладине; учебная комбинация, состоящая из пройденных элементов.

#### Учебные комбинации для студентов 1 курса

##### *Упражнение с элементами акробатики*

И.П. – о.с.;

- 1) прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх, ладони вперед;
- 2) длинный кувырок вперед в упор присев;
- 3) силой согнувшись - стойка на голове и руках;
- 4) силой прогнувшись – опускание в упор лежа;
- 5) толчком двумя - упор присев;
- 6) встать, стойка на левой, правая вперед, руки в стороны;
- 7) выпад правой, руки вперед, ладони вниз;
- 8) толчком правой – стойка на левой, правая вперед, руки вверх, ладони вперед;
- 9) махом левой, толчком правой – стойка на руках и кувырок вперед;

- 10) прыжок вверх с поворотом на  $180^\circ$  в о.с., руки вверх;
- 11) приставной шаг влево, два переворота боком слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- 12) приставляя правую – о.с.

#### *Упражнение на низкой перекладине*

И.П. – вис стоя;

- 1) подъем переворотом силой в упор;
- 2) перемах правой в упор ноги врозь;
- 3) поочередный перехват, оборот вперед, поочередный перехват;
- 4) перемах правой назад, в упор;
- 5) отмах, оборот назад в упоре, соскок дугой.

### **VI. Учебный материал для женщин**

*Акробатика:*

кувырки из равновесия, из стойки ноги врозь, перевороты в сторону, стойка на голове и руках; учебная комбинация, состоящая из пройденных элементов.

*Перекладина низкая:*

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой), соскок из упора махом назад с поворотом кругом; учебная комбинация, состоящая из пройденных элементов.

#### Учебные комбинации для студентов 1 курса

*Упражнение с элементами акробатики*

И.П. – о.с.;

- 1) шаг правой, равновесие на ней, руки в стороны;
- 2) кувырок вперед, кувырок вперед в упор присев;
- 3) стойка на голове и руках, опускание в упор присев;
- 4) перекатом назад – стойка на лопатках без опоры руками о поясницу;
- 5) перекатом вперед – стойка на левом колене, руки в стороны;
- 6) встать, о.с., прыжок вверх с поворотом на  $180^\circ$ , руки вверх, приставной шаг вправо;
- 7) два переворота в сторону слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- 8) приставляя правую, толчком двумя – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – о.с.

*Упражнение на низкой перекладине*

И.П. – вис стоя;

- 1) махом одной, толчком другой – подъем переворотом упор;
- 2) перемах правой в упор ноги врозь;
- 3) поочередный перехват, оборот вперед, поочередный перехват;
- 4) перемах левой в упор сзади; перехват правой;
- 5) поворот направо в упор;
- 6) махом назад – соскок.

### **VII. Контрольная работа**

*Требования к контрольной работе*

В контрольной работе должны присутствовать следующие структурные элементы: название темы, содержание работы, введение, основная содержательная часть, заключение, список использованных источников и литературы.

Во введении следует поставить проблему, обосновать ее актуальность, дать краткую характеристику используемых в работе источников и научных публикаций, четко сформулировать цель и задачи работы. В заключительной части обязательно наличие основных результирующих выводов по затронутым проблемам. Только при соблюдении всех этих требований может оцениваться уже собственно содержательная часть работы. Студент должен продемонстрировать умение анализировать использованные литературные источники.

*Критерии оценивания.* Оценка «зачтено» ставится в том случае, если:

- студент представил контрольную работу, соответствующую предъявляемым требованиям к структуре и оформлению;
- содержание контрольной работы соответствует заявленной теме, демонстрирует способность студента к самостоятельной исследовательской работе;
- контрольная работа содержит самостоятельные выводы студента, аргументированные с помощью данных, представленных в литературных источниках и научной литературе.

Оценка «не зачтено» ставится в том случае, если:

- структура, оформление и содержание контрольной работы не соответствуют предъявляемым требованиям.

## ТЕМЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Вводно-подготовительная часть урока гимнастики с использованием общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Вводно-подготовительная часть урока гимнастики, ее цель, задачи, средства. Значение ОРУ с гимнастическими палками, их влияние на организм занимающихся. Составить конспект вводно-подготовительной части урока гимнастики с применением упражнений с гимнастическими палками: написать 5 общеразвивающих упражнений в движении и 10 общеразвивающих упражнений на месте с указанием их дозировки и организационно-методических указаний. Способ проведения – раздельный. Обосновать значение этих упражнений и их влияние на организм занимающихся.

2. Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Характеристика и значение акробатических упражнений, техника выполнения указанных элементов, подготовительные и подводящие упражнения, применяемые при обучении, методика обучения данным упражнениям, возможные ошибки, возникающие при обучении, их причины и способы их устранения, приемы помощи и страховки.

3. Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Характеристика и значение акробатических упражнений, техника выполнения указанных элементов, подготовительные и подводящие упражнения, применяемые при обучении, методика обучения данным упражнениям, возможные ошибки, возникающие при обучении, их причины и способы их устранения, приемы помощи и страховки.

4. Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: стойка на руках, переворот в сторону.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Характеристика и значение акробатических упражнений, техника выполнения указанных элементов, подготовительные и подводящие упражнения, применяемые при обучении, методика обучения данным упражнениям, возможные ошибки, возникающие при обучении, их причины и способы их устранения, приемы помощи и страховки.

5. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь и опорному прыжку согнув ноги через козла в длину.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Характеристика и значение опорных прыжков, техника их выполнения, подготовительные и подводящие упражнения, применяемые при обучении, методика обучения данным прыжкам, возможные ошибки, возникающие при обучении, их причины и способы их устранения, приемы помощи и страховки.

6. Техника выполнения и методика обучения «мосту» и равновесиям.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Характеристика и значение акробатических упражнений, техника выполнения указанных элементов, подготовительные и подводящие упражнения, применяемые при обучении, методика обучения данным упражнениям, возможные ошибки, возникающие при обучении, их причины и способы их устранения, приемы помощи и страховки.

7. Техника выполнения и методика обучения подъему махом вперед в упор из размахивания в упоре на плечах и подъему махом назад в упор из размахивания в упоре на плечах.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Характеристика и назначение упражнений на средних брусках, техника выполнения указанных элементов, подготовительные и подводящие упражнения, применяемые при обучении, методика обучения данным упражнениям, возможные ошибки, возникающие при обучении, их причины и способы их устранения, приемы помощи и страховки.

8. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед в сед ноги врозь из седа ноги врозь на брусках, стойке на плечах и кувырку вперед согнувшись в сед ноги врозь.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Характеристика и значение упражнений на средних брусках, техника выполнения указанных элементов, подготовительные и подводящие упражнения, применяемые при обучении, методика обучения данным упражнениям, возможные



ошибки, возникающие при обучении, их причины и способы их устранения, приемы помощи и страховки.

9. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом махом одной и толчком другой в упор из виса стоя и подъему переворотом силой в упор из виса стоя на низкой перекладине.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Характеристика и значение упражнений на низкой перекладине, техника выполнения указанных элементов, подготовительные и подводящие упражнения, применяемые при обучении, методика обучения данным упражнениям, возможные ошибки, возникающие при обучении, их причины и способы их устранения, приемы помощи и страховки.

10. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом махом одной и толчком другой в упор на верхнюю жердь на брусках разной высоты.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Характеристика и значение упражнений на брусках разной высоты, техника выполнения указанных элементов, подготовительные и подводящие упражнения, применяемые при обучении, методика обучения данным упражнениям, возможные ошибки, возникающие при обучении, их причины и способы их устранения, приемы помощи и страховки.

11. Вводно-подготовительная часть урока гимнастики с использованием общеразвивающих упражнений с гимнастическими скакалками.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Вводно-подготовительная часть урока гимнастики, ее цель, задачи, средства. Значение ОРУ с гимнастическими скакалками, их влияние на организм занимающихся. Составить конспект вводно-подготовительной части урока гимнастики с применением упражнений с гимнастическими скакалками: написать 5 общеразвивающих упражнений в движении и 10 общеразвивающих упражнений на месте с указанием их дозировки и организационно-методических указаний. Способ проведения – отдельный. Обосновать значение этих упражнений и их влияние на организм занимающихся.

12. Эстафеты с применением прикладных упражнений на уроках гимнастики.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Эстафеты на уроках гимнастики и их значение. Прикладные упражнения и их влияние на организм занимающихся. Записать по 5 эстафет с применением упражнений:

- а) в лазании на гимнастической стенке;
- б) в перелезании через различные препятствия;
- в) в переползании.

13. Вводно-подготовительная часть урока гимнастики с использованием общеразвивающих упражнений в парах.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Вводно-подготовительная часть урока гимнастики, ее цель, задачи, средства. Значение ОРУ в парах, их влияние на организм занимающихся. Составить конспект вводно-подготовительной части урока гимнастики с использованием

упражнений в паре: написать 5 общеразвивающих упражнений в движении без предмета и 10 общеразвивающих упражнений на месте в парах с указанием их дозировки и организационно-методических указаний. Способ проведения – раздельный. Обосновать значение этих упражнений и их влияние на организм занимающихся.

14. Вводно-подготовительная часть урока гимнастики с использованием общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Вводно-подготовительная часть урока гимнастики, ее цель, задачи, средства. Значение ОРУ у гимнастической стенки, их влияние на организм занимающихся. Составить конспект вводно-подготовительной части урока гимнастики с применением упражнений у гимнастической стенки: написать 5 общеразвивающих упражнений в движении без предмета и 10 общеразвивающих упражнений на месте у гимнастической стенки с указанием их дозировки и организационно-методических указаний. Способ проведения – раздельный. Обосновать значение этих упражнений и их влияние на организм занимающихся.

15. Основные методы обучения гимнастическим упражнениям.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Основные методы обучения гимнастическим упражнениям и их характеристика. Возможные методы обучения гимнастическим упражнениям разобрать на конкретных примерах (акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах) с указанием подготовительных и подводящих упражнений, типичных ошибок, способов их устранения, приемов страховки и помощи.

16. Современная структура урока гимнастики и история формирования частей урока.

Предлагаемое краткое содержание работы.

Возникновение классно-урочной системы обучения; формирование частей урока. Современная структура урока: вводно-подготовительная, основная и заключительная части урока; их цели, задачи и средства.

17. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми разных школьных возрастных групп.

Предлагаемое краткое содержание работы:

Особенности психических и физиологических процессов у детей разных возрастов. Цели урока гимнастики. Особенности применения средств гимнастики, форм организации уроков в разных возрастных группах. Особенности методики обучения гимнастическим упражнениям в разных возрастных группах.

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

Контрольная работа по дисциплине  
«Теория и методика обучения гимнастике»

**ТЕМА РАБОТЫ**

Выполнил студент \_\_\_\_ группы

Проверил \_\_\_\_\_

Саратов 2017

*Методические указания по написанию контрольной работы по дисциплине  
«Теория и методика обучения гимнастике»*

**Тема контрольной работы**

**План работы**

**Целью выполнения контрольной работы** является приобретение навыков творческого подхода к самостоятельному изучению материала по теме работы, поиску специальной литературы.

**Методические указания.**

1. Для написания контрольной работы необходима самостоятельная работа студентов с литературой.

2. Каждый вопрос плана контрольной работы необходимо раскрывать как можно более полно, приводя разнообразные примеры.

3. Контрольная работа оформляется в печатном виде. Ее объем должен составлять 10-12 страниц печатного текста формата А-4, шрифт Times New Roman, 14пт; интервал 1,5; поля 2.5 см. Нумерация страниц начинается с 3-ей страницы (титульный лист и оглавление не нумеруются).

4. На последней странице указывается список использованной литературы, дата сдачи контрольной работы и подпись студента.

5. Результаты выполнения внеаудиторной контрольной работы оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено».

6. Контрольная работа, выполненная небрежно, без соблюдения правил, предъявляемых к ее оформлению, возвращается без проверки, с указанием причин. В этом случае контрольная работа выполняется повторно.

**VIII. Форма контроля** на 2 курсе (3 семестр) – **зачет**. В зачетные требования в объеме пройденной на 2 курсе программы входят:

- 1) устный зачет по теории и методике преподавания гимнастики;
- 2) выполнение заданий по методической (учебной) практике (написание конспекта и проведение с учебной группой комплекса ОРУ с гимнастической палкой отдельными и поточными способами);
- 3) практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и контрольных учебных комбинаций.

**СПИСОК ВОПРОСОВ**

для зачета по теории гимнастики для студентов 2 курса (3 семестр)

1. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.
2. Техника выполнения и методика обучения подъему мазом вперед из размахивания в упоре на предплечьях (брусья).
3. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед в сед ноги врозь из седа ноги врозь на брусьях.
4. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед в группировке, кувырку прыжком.
5. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад.

6. Техника выполнения и методика обучения «мосту», равновесиям, стойкам на лопатках и голове и руках.
7. Техника выполнения и методика обучения стойке на руках и переворотам в сторону.
8. Техника выполнения и методика обучения подъему махом назад из упора на предплечьях.
9. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом в упор из виса стоя, соскокам махом вперед с поворотом и без поворота.
10. Техника выполнения и методика обучения наскоку в упор присев и соскоку прогнувшись, наскоку в упор на коленях и соскоку прогнувшись. Страховка (козел в ширину).
11. Условные названия сторон углов и точек зала. Значение и содержание упражнений фигурной маршировки («обход», «противоход», «змейка», «диагональ»),
12. Основные исходные положения гимнастов перед снарядом. Понятие «ось» снаряда. Конструкции и способы установки гимнастических снарядов.
13. Помощь и страховка при выполнении упражнений (определение, методическое значение, примеры).
14. Общая организация урока по гимнастике. Требования к преподавателю.
15. Требования, предъявляемые к страхующему и оказывающему помощь. Самостраховка.
16. Характеристика, значение, примеры прикладных упражнений в гимнастике.

## **2.2 Методические указания по подготовке к летней сессии**

### **2.2.1 Теория и методика**

#### **I. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах, в кругу.**

Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой, у гимнастической стенки, в парах, в кругу широко применяются на уроках физической культуры. Это группа упражнений, состоящая из двигательных действий, выполняемых различными частями тела с применением разнообразного инвентаря в разных условиях решает задачу общего физического развития человека и подготовки организма к овладению более сложными двигательными навыками в основной части урока физической культуры, в частности, урока гимнастики.

Эти общеразвивающие упражнения отличаются доступностью и разнообразием. Они быстро усваиваются, легко дозируются и могут оказывать воздействие, как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом. Они вносят разнообразие в урок, делают занятие интересным.

#### **II. Урок гимнастики в общеобразовательной школе**

Гимнастика занимает важное место в школьной программе по физической культуре. Как правило, уроки гимнастики проводятся во второй четверти. На них решаются важные задачи обучения двигательным умениям и навыкам, развития физических качеств, воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств школьников. Уроки планируются в соответствии с требованиями школьной программы по физической культуре.

Каждый урок гимнастики должен решать образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи.

Урок гимнастики должен иметь трехчастную структуру. Каждая часть урока решает свои цели и задачи посредством разнообразных физических упражнений.

*Вводно-подготовительная часть урока.*

Ее общее назначение – организация и психофизиологическая подготовка занимающихся к решению задач основной части урока.

Ее задачи:

1) организовать учащихся для совместных действий и для решения поставленных задач;

2) подготовить опорно-двигательный аппарат школьников к выполнению более сложных упражнений основной части урока;

3) формировать навыки и умения выполнения двигательных действий.

Средства вводно-подготовительной части урока:

разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, упражнения на внимание, ОРУ в движении и на месте с предметами и без предметов; малоподвижные игры.

Упражнения выполняют в умеренной интенсивности. В связи с этим, в вводной части урока не рекомендуется развивать такие физические качества как сила, выносливость. Подбирая упражнения для этой части урока, необходимо учитывать те задания, которые будут выполняться в основной части урока.

Методические особенности.

1. Упражнения в вводно-подготовительной части урока дают в следующей последовательности: строевые, ОРУ в движении, ОРУ на месте; упражнения распределяются по нарастающей трудности и интенсивности, в анатомической последовательности.

2. Способы проведения ОРУ:

- отдельный;
- поточный;
- отдельный метод объяснения упражнений (по частям: «делай раз!», «делай два!» и т.д.

3. Продолжительность вводно-подготовительной части урока может быть разной и зависит от возраста занимающихся, способа проведения ОРУ.

Требования к вводно-подготовительной части урока.

Методические приемы, применяемые преподавателем при проведении подготовительной части урока гимнастики направлены на то, чтобы обеспечить следующие условия.

1. Точность выполнения заданных упражнений. Каждое упражнение должно преследовать конкретную цель: сформировать полезный двигательный навык,

подготовить определенные мышцы к предстоящей работе и т.д. Достижение поставленной цели возможно только при точном выполнении заданных упражнений всеми занимающимися. Если некоторые занимающиеся не стремятся точно выполнять заданные упражнения, а преподаватель не добивается их должного отношения к занятиям, то вряд ли можно считать такой процесс учебным.

2. **Согласованность выполнения упражнений.** Согласованное выполнение упражнений способствует воспитанию ритма.

3. **Эффективность выполнения упражнений.** Если занимающиеся выполняют все упражнения достаточно энергично, с полной амплитудой, то успешнее решаются задачи подготовительной части урока.

4. **Самостоятельность выполнения упражнений** каждым занимающимся. Обычно упражнения подготовительной части урока проводятся групповым методом. При этом часть занимающихся, возглавляющих колонну, решает задачи самостоятельно, а другая, большая часть учащихся, как правило, выполняют упражнения за стоящими впереди, не обдумывая своих действий. В таких условиях снижается образовательное значение вводно-подготовительной части урока.

5. **Интерес занимающихся к выполнению упражнению.** Упражнения подготовительной части урока обычно не требуют от занимающихся значительных волевых и физических напряжений. В связи с этим интерес к ним, не смотря на их высокую значимость, не всегда высок. Вследствие этого снижается точность и эффективность выполнения упражнений, а, следовательно, и продуктивность занятий в целом.

*Основная часть урока.*

Ее общее назначение – организация занимающихся и решение задач урока.

Ее задачи:

- организовать учащихся для совместных действий в основной части урока;
- формировать навыки и умения выполнения двигательных действий на гимнастических снарядах;
- развивать физические качества занимающихся.

Средства: упражнения на гимнастических снарядах; упражнения в лазании, переползании, равновесии, метании, переноске грузов; акробатические упражнения, опорные и безопорные прыжки и т.д.

Методические особенности.

1. На уроках, как правило, решаются 2 задачи, из них только одно – обучение новому материалу.

2. Порядок решения двигательных задач. Сложные задачи планируются в начале основной части урока. Целесообразна следующая последовательность:

- 1) задания, требующие тонкой координации;
- 2) задания, требующие больших усилий,
- 3) задания на выносливость. (Но это все относительно.)

После упражнений в упоре рекомендуется давать упражнения в висах.

3. Методы обучения: показ и рассказ, метод целостного обучения, метод расчлененного обучения.

#### 4. Формы организации занимающихся:

- фронтальная форма организации (в начальных классах);
- групповая форма организации (в средних и старших классах в основной части урока);
- индивидуальная форма организации (в старших классах);
- круговая тренировка.

#### 5. Продолжительность основной части урока колеблется от 25 до 35 минут.

##### Требования к основной части урока.

1. Предельно четкое представление занимающимися заданного упражнения.
2. Доступность выполняемых упражнений.
3. Повышение качества выполнения заданного упражнения в каждой очередной попытке.
4. Оптимальное количество повторений заданных упражнений каждым занимающимся.
5. Безопасность выполнения упражнений.

##### *Заключительная часть урока.*

Ее общее назначение – планомерное завершение занятия, снижение физической нагрузки, приведение состояния занимающихся к близкому к исходному, подготовка школьников к предстоящему виду деятельности.

##### Задачи заключительной части урока гимнастики:

- 1) постепенное снижение физической и психологической нагрузки;
- 2) создание благоприятных условий для протекания восстановительных процессов в организме;
- 3) подведение итогов урока;
- 4) объяснение домашнего задания;
- 5) выполнение гигиенических процедур.

##### Средства.

1. Успокаивающие упражнения: малоподвижные упражнения, легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, упражнения на восстановление дыхания.
2. Отвлекающие упражнения – упражнения на внимание, спокойные игры, музыкальные задания и т.д.
3. Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния – игры и эстафеты, танцы, ходьба строем с песней и т.д.

Применяя эти упражнения, не следует беспокоиться о возможном повышении частоты пульса и дыхания, потому что они будут относительно умеренными и быстро придут в норму. Педагогическое значение этих упражнений трудно переоценить. Они сплачивают коллектив, создают бодрое жизнерадостное настроение, а главное – усиливают желание регулярно посещать занятия гимнастикой.

##### Требования к заключительной части урока.

Соответствие содержания заключительной части содержанию предыдущих частей урока.

##### *Требования к уроку гимнастики в целом.*



1. Урок должен носить образовательно-инструктивный, воспитательно-развивающий и оздоровительно-рекреационный характер.
2. Урок должен быть творческим.
3. Сохранять высокую работоспособность школьников, осуществлять обучение и воспитание на протяжении всего урока.
4. Всех учащихся в равной мере вовлекать в работу, но в то же время учитывать индивидуальные особенности детей.
5. Учитель должен четко определять цели и задачи каждого урока.
6. Учитель должен правильно подбирать средства и методы для решения педагогических задач.
7. При планировании уроков необходимо осуществлять принцип систематичности.

### **2.2.2 Практический материал**

#### **I. Строевые упражнения.**

Поворот кругом в движении; изменение скорости движения по командам «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!».

#### **II. Лазание.**

На одних руках (для мужчин).

**III. Учебная практика студентов** в проведении ОРУ со скамейками, у гимнастической стенки, в парах, в кругу с учебной группой с группой.

*Умения и навыки.*

1. Знать назначение упражнений с гимнастической скамейкой, в парах, в кругу, у гимнастической стенки и их влияние на организм занимающихся, а также правила составления комплексов.
2. Изучить технику выполнения этих упражнений и овладеть методикой обучения этим упражнениям.
3. Изучить основные исходные положения упражнений со скамейкой, у гимнастической стенки, в кругу и в парах, возможные движения во время их выполнения.
4. Научиться сочетать показ и объяснение упражнений.

При подготовке упражнений зачетного комплекса особое внимание надо обратить на точность объяснения положений и движений, на сохранение правильной осанки.

#### *✓ **Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой***

Применение ОРУ с гимнастической скамейкой на уроке физической культуры позволяет:

- разнообразить учебный материал на уроке;
- использовать скамейки в качестве отягощения;
- эффективно развивать координацию движений, силу;
- дать учащимся новые двигательные представления.

Особенности организации группы для совместных занятий со скамейкой.

Для проведения упражнений с гимнастической скамейкой группу необходимо перестроить из одной в несколько колонн (в зависимости от наличия скамеек и из расчета по 5-7 человек на одну скамейку). Вдоль одной скамейки занимающиеся выстраиваются строго по росту, впереди те, кто ниже остальных. Для предупреждения травматизма скамейки необходимо ставить на достаточном расстоянии друг от друга.

#### Запись ОРУ с гимнастической скамейкой.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической скамейкой записываются по правилам записи ОРУ. Но у них имеются свои особенности. При записи и.п. упражнения сначала записывается конкретная стойка (сед, упор, леж и т.д.). Затем указывается расположение занимающегося относительно скамейки (лицом, спиной, правым или левым боком к скамейке). Если и.п. выполняется на скамейке, то указывается продольно или поперек. Затем определяется положение туловища, если оно не прямо, а потом положение рук (обычные для общеразвивающих упражнений; хват за ближний край скамейки, хват за дальний край скамейки). Далее на каждый счет записываются выполняемые движения, направление и способ их выполнения.

ОРУ на гимнастической скамейке можно выполнять в парах. В этом случае дополнительно применяются правила записи ОРУ в парах.

#### Примеры упражнений на гимнастической скамейке.

1 упражнение.

И.п. – о.с. лицом к гимнастической скамейке

1-2 – шаг на скамейку, руки вверх;

3-4 – шаг в и.п.

2 упражнение.

И.п. – стойка на правой левым боком к скамейке, левая в сторону на скамейку, руки на пояс;

1 – наклон влево, руки вверх;

2 – и.п.

3 – наклон влево, руки вверх;

4 – и.п.

Это упражнение необходимо выполнить, стоя на левой ноге правым боком к скамейке

3 упражнение.

И.п. – о.с. на скамейке продольно, руки вверх;

1-3 – 3 пружинистых наклона, руками взяться за ближний край скамейки;

4 – и.п.

4 упражнение.

И.п. – о.с. лицом к гимнастической скамейке на расстоянии шага от нее, руки на пояс.

1 – выпад левой на скамейку;

2 – и.п.;

3 – выпад правой на скамейку;

4 – и.п.

5 упражнение.

И.п. – 1-ые номера: сед на скамейке продольно, руки за голову; 2-ые номера: прижимают ноги первых к полу.

1-2 – 1-ые номера – наклон назад; 2-е – удерживают ноги первых;

3-4 - 1-ые номера – и.п.; 2-е – удерживают ноги первых;

6 упражнение.

И.п. - узкая ст. ноги врозь с полуприседом правым боком к гимнастической скамейке, хват правой за ближний край скамейки, левой – за дальний.

1-2 – скамейку вверх;

3-4 – скамейку на пол слева;

5-6 – скамейку вверх;

7-8 – скамейку в и.п.

✓ *Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.*

Применение ОРУ у гимнастической стенки на уроках физической культуры позволяет:

- разнообразить учебный материал;
- дать занимающимся новые двигательные представления;
- способствовать формированию правильной осанки;
- эффективно развивать такие физические качества, как гибкость, координационные способности, силу.

#### Организация группы.

Для выполнения ОРУ у гимнастической стенки группу необходимо построить вдоль гимнастической стенке так, чтобы у каждого пролета располагался один ученик. Если пролетов гимнастической стенки мало, группу можно разделить на 2 подгруппы и работать поочередно с каждой из них. Другой вариант - использовать гимнастическое бревно, и часть занимающихся разместить вдоль него. Часть упражнений на гимнастической стенке выполняются в исходном положении, стоя боком к ней. Это же упражнение надо выполнить, стоя другим боком. Для этого выполняется скрестный поворот кругом, лицом к гимнастической стенке. ОРУ у гимнастической стенки можно выполнять в парах.

#### Запись ОРУ у гимнастической стенке.

ОРУ у гимнастической стенки составляются и записываются согласно правилам записи ОРУ, но с учетом их особенностей. Записывая исходное положение, указывается название стойки (седа, положения лежа, виса и т.д.); затем - расположение занимающихся относительно гимнастической стенки (лицом, спиной, правым или левым боком); затем записывается положение туловища, если оно не прямо; далее указывается положение рук и хват (обычный хват на уровне головы, пояса, груди; хват снизу на уровне головы, груди и т.д.; хват левой на уровне плеча, правую в сторону и т.д.). Если упражнение у гимнастической стенки выполняется в парах, то исходное положение и движения могут записываться для каждого партнера отдельно.

#### Примеры ОРУ у гимнастической стенки.

Упражнение №1.

И.п. – узкая ст. ноги врозь, лицом к г/стенке, на расстоянии шага, хват на уровне груди.

1 – поворот влево, левую руку за голову;

2 – и.п.

3 – поворот вправо, правую руку за голову;

4 – и.п.

Упражнение №2.

И.п. – ст. ноги врозь, лицом к г/стенке, хват на уровне пояса.

1 – наклон влево, пр. руку вверх;

2 – и.п.

3 – наклон вправо, лев. руку вверх;

4 – и.п.

5- наклон назад, пр. руку вверх;

6 – и.п.

7- наклон назад, лев. руку вверх;

8 – и.п.

Упражнение №3.

И.п. – о.с. пр. боком к г/стенке, хват правой на уровне пояса, лев. на пояс.

1 – полуприсед, лев. руку вверх;

2 – и.п.;

3 – присед, лев руку вперед;

4 – и.п. То же выполнить, стоя левым боком к г/стенке.

Упражнение №4.

И.п. – сед, спиной к г/стенке, хват снизу на уровне головы.

1 – сед согнув ноги;

2 – сед углом;

3 – сед согнув ноги;

4 – и.п.

Упражнение №5.

И.п. – сед лицом к г/стенке, руки вверх.

1-3 – 3 пружинистых наклона прямо, хват руками за 1-ую рейку;

4 – и.п.

Упражнение №6.

И.п. лежа на спине лицом к г/стенке, стопы под 1-ую рейку, руки за голову.

1 – сед;

2 – наклон прямо, хват за 1-ую рейку;

3 – сед, руки за голову;

4 – и.п.

Упражнение №7.

И.П. – лежа на спине спиной к г/стенке, руки вверх, хват за 1 рейку.

1 – мах правой ногой вперед,

2 – и.п.;

3 – мах левой ногой вперед,

4 – и.п..

### ✓ *Общеразвивающие упражнения в парах.*

Включение ОРУ в парах в уроки физической культуры позволяет:

- разнообразить учебный материал на уроке;
- дать занимающимся новые двигательные представления;
- эффективно развивать такие физические качества как подвижность в суставах, силу, координацию движений.

#### Организация группы.

Объединяя учащихся в пары, необходимо учитывать рост, пол, детей, уровень физических способностей, пожелания занимающихся. Важно обратить внимание на то, чтобы учащиеся были построены в колонну строго по росту. Для образования пар колонну по одному надо перестроить в колонну по 2 или по 4 человека (в зависимости от количества занимающихся, площади зала). Учащимся в парах присваиваются номера «первый» и «второй».

#### Запись упражнений в парах.

Упражнения в парах записываются согласно правилам записи ОРУ, но с учетом их особенностей. Записывая и.п., надо указать вид стойки (седа, выпада и т.д.), затем расположение партнеров относительно друг друга (лицом, спиной, боком друг к другу, или в затылок друг другу), затем на каком расстоянии друг от друга они находятся. Далее указывается положение туловища, если оно не прямо и положения рук (на плечи партнеру, на пояс, взяться за руки, зацепиться локтевыми сгибами и т.д.). И.п. упражнения и его движения записываются для каждого партнера, если они отличаются.

#### Примеры упражнений в парах.

##### Упражнение №1.

И.п. – о.с. спиной друг к другу, руки вниз, держась за руки.

1-2 – ст. на носках, руки вверх;

3-4 – и.п.

##### Упражнение №2.

И.п.: «первые» - ст. ноги врозь, руки вверх, пальцы в замок; «вторые» - ст. ноги врозь правой в затылок «первому», правая рука упирается в спину партнера, левая удерживает его кисти.

1-3 – «первые» - 3 пружинистые отведения рук назад; «вторые» усиливают движения «первых»;

4 – и.п.

То же выполняется после смены исходного положения.

##### Упражнение №3.

И.п. – ст. ноги врозь лицом друг к другу на расстоянии шага, руки на плечи партнеру.

1 – наклон в сторону гимнастической стенки;

2 – и.п.;

3 - наклон в сторону от гимнастической стенки;

4 – и.п.

##### Упражнение №4.

И.п. – о.с. боком друг к другу, ближняя рука на плечо партнеру, свободная рука на пояс.

1 – выпад правой;

2 – и.п.;

3 – выпад левой;

4 – и.п.

Упражнение №5.

И.п.: «первые» - сед, «вторые» - сед согнув ноги, стопы упираются в стопы партнера, взявшись за руки.

1-3 – «первые» - 3 пружинистых наклона, «вторые» - усиливают движения «первых».

4 – и.п.

То же выполняется после смены исходного положения.

Упражнение №6.

И.п. – сед спиной друг к другу, зацепившись локтевыми сгибами.

1 – сед согнув ноги;

2 – сед углом;

3 - сед согнув ноги;

4 – и.п.

✓ *Общеразвивающие упражнения в кругу.*

Эти упражнения во многом похожи на упражнения в парах, как по своему значению, так и по характеру воздействия на занимающихся и особенностям их записи. В отличие от других упражнений они в большей степени повышают эмоциональное состояние и способствуют эстетическому воспитанию школьников.

При организации группы важно помнить, чтобы у рядом стоящих в кругу учащихся не было больших перепадов в росте. Как один из вариантов перестроения может быть применен следующий. Группу в движении перестроить из колонны по одному (строго по росту) в колонну по два; выполнить повороты направо и налево, чтобы учащиеся стояли в шеренгах лицом друг к другу. Затем, раздвигаясь, занимающиеся образуют круг.

Запись упражнений, выполняемых в кругу, схожа с записью упражнений в парах, при этом надо учитывать, что у каждого занимающегося по два партнера: с одной и другой стороны. Записывая исходное положение, надо учитывать расположение занимающихся: лицом в круг, спиной в круг, боком в круг.

Примеры упражнений в кругу.

Упражнение №1.

И.п. – о.с. лицом в круг, руки вниз, взявшись за руки.

1-2 – правую назад на носок, руки вверх;

3-4 – и.п.;

5-6 – левую назад на носок;

7-8 – и.п.

Упражнение №2.

И.п. – о.с. лицом в круг, руки на плечи рядом стоящим.

1 – мах левой ногой назад;

- 2 – и.п.;
- 3 – мах правой ногой назад;
- 4 – и.п.

Упражнение №3.

И.п. – сед лицом в круг, руки на плечи рядом сидящим.

1-3 – 3 пружинистых наклона, усиливая движения рядом сидящих;

4 – и.п.

*Требования к учебной практике в проведении ОРУ с учебной группой.*

Научиться правильно показывать и проводить упражнения в движении и на месте с учебной группой, выбирать место своего нахождения, правильно держаться перед строем (с хорошей осанкой и выправкой), четко и звучно подавать команды, научиться подсчитывать во время ходьбы, правильно перестроить группу для проведения ОРУ с предметами, обеспечить показ этих упражнений, соблюдать правила терминологии и анатомическую последовательность при подборе ОРУ.

**IV. Учебная практика студентов** в проведении урока гимнастики с учебной группой с группой.

*Умения и навыки.*

1. Научиться определять тему, цель и задачи урока в целом и каждой его части в отдельности.
2. Научиться подбирать средства для каждой части урока в зависимости от их задач.
3. Изучить технику изучаемых в основной части урока упражнений, и овладеть методикой их обучения.
4. Научиться сочетать объяснение и показ подготовительных и подводящих упражнений.
5. Научиться видеть и исправлять в процессе обучения ошибки занимающихся.
6. Научиться обеспечивать страховку и помощь в процессе выполнения учащимися сложных элементов.
7. Научиться рациональным приемам организации и перестроений группы в процессе урока.

#### Проведение урока гимнастики с учебной группой

Для проведения урока гимнастики с учебной группой необходимо взять у преподавателя карточку-задание, в которой определены учебные задачи на урок, написать конспект и подготовиться к проведению урока.

#### Конспект урока.

Конспект урока составляется на основе рабочей программы и учебного плана. Сначала необходимо определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи урока, которые указываются сразу после титульного листа

*Образец написания конспекта урока гимнастики*  
ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

Институт физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

КОНСПЕКТ

урока гимнастики в \_\_\_\_\_ классе

Тема урока:

Инвентарь и оборудование:

Выполнил студент 211 группы

Проверил: \_\_\_\_\_



## ЗАДАЧИ УРОКА

(возможные варианты задач)

### 1. Образовательно-инструктивные задачи:

- обучение гимнастическим упражнениям,
- совершенствование ранее изученных упражнений,
- развитие способностей для успешного овладения гимнастическими упражнениями,
- сообщение теоретических сведений, формирование организаторских умений и навыков.

### 2. Воспитательно-развивающие задачи:

- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств;
- добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду; чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.
- развитие физических качеств

### 3. Оздоровительно-рекреационные задачи:

- укрепление здоровья занимающихся,
- содействие их физическому развитию,
- формирование правильной осанки,
- формирование гигиенических навыков,
- приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Часть урока	% п/п	Содержание материала	Дозировка	Способ проведен.	Размещение	Организационно-методические указания
В В О Д Н А Я  Ч А С Т Ь	1.	Построение, расчет, рапорт, приветствие, сообщение задач урока	2 мин	Фронт.	Шеренга	Обратить вним. на наличие формы, готовности уч-ся к занятиям.
	2.	Строевые упражнения, совместные действия в строю. <i>(перечислить задания)</i>		Фронт.		
	3.	<b>ОРУ в движении.</b> 1. Руки вверх, ходьба на носках.  2. Руки за голову, ходьба на пятках  3. Бег. <i>Всего составить 5 упражнений</i>	15с  15с  20с	Фронт.	Колонна по одному	Спина прямая, голову держать прямо  Спина прямая, голову держать прямо Дыхание равномерное
		<b>ОРУ на месте</b>				

	4..	1. И.п. - о.с. 1-2 – ст. на носках, руки вверх; 3-4 – и.п.  <i>Всего составить 10 упражнений</i>	6 раз	Фронт.	Колонна по 3	На счет 1-2 – вдох, на счет 3-4 – выдох, посмотреть наверх.
О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь	1	<b>Обучение опорному прыжку ноги врозь.</b> Подводящие упражнения. 1. Прыжки на 2-х ногах.  2. Прыжки ноги врозь.  3. 3 шага разбега, наскок на мостик, прыжок ноги врозь. 4. Прыжок через козла ноги врозь	10-15р  10-15р  3-5 раз  3-5 раз	Группов.	По отделениям	Колени прямые, носки натянутые Колени прямые, носки натянутые
	2..	<b>Повторение стойки на голове и руках.</b> <i>(Подобрать необходимые подводящие упражнения и указать последовательность выполнения всех упражнений)</i>	12-14 мин	Группов.	По отделениям	<i>(Написать необходимые ОМУ)</i>
З А К Л Ю Ч.  Ч А С Т Ь	1.	Эстафета <i>(Описание каждого задания)</i>	3-4 мин	Фронт.	В колонну по 2.	<i>(Написать необходимые ОМУ)</i>
	2.	Ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания <i>(записать планируемые упражнения)</i>		Фронт.	Колонна по одному	<i>(Написать необходимые ОМУ)</i>
	3	Построение, подведение итогов урока, выставление оценок.		Фронт.	шеренга	
	4..	Домашнее задание.		Фронт.	шеренга	
	5.	Организованный выход из спортивного зала.		Фронт.	шеренга	

К конспекту урока прилагается *объяснительная записка*, в которой дается психолого-физиолого-педагогическая характеристика школьников данной возрастной группы, и в связи с этим обоснование выбранных средств и методов решения задач урока.

После проведения урока, студент должен провести самоанализ, который излагается в письменном виде и прилагается к конспекту урока.

*Варианты заданий для проведения урока гимнастики с учебной группой.*

1. Написать конспект урока гимнастики для 1 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать

произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

2. Написать конспект урока гимнастики для 2 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

3. Написать конспект урока гимнастики для 3 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

4. Написать конспект урока гимнастики для 4 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

5. Написать конспект урока гимнастики для 5 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

6. Написать конспект урока гимнастики для 6 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

7. Написать конспект урока гимнастики для 7 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

8. Написать конспект урока гимнастики для 8 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

9. Написать конспект урока гимнастики для 9 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

10. Написать конспект урока гимнастики для 10 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

11. Написать конспект урока гимнастики для 11 класса.

Согласно школьным рабочим программам выбрать тему урока гимнастики, определить образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи данного урока. Написать конспект урока с решением двух образовательных задач. Средства для частей урока подбирать произвольно, согласно задачам урока. Написать пояснительную записку, в которой обосновать выбор задач и заданий, а также средств, форм и методов их реализации.

*Требования к учебной практике в проведении урока гимнастики с учебной группой.*

Научиться формулировать цель урока гимнастики и определять образовательно-инструктивные, воспитательно-развивающие и оздоровительно-рекреационные задачи. Научиться правильно подбирать ОРУ для вводно-

подготовительной части урока в зависимости от задач основной его части, а затем проводить их с учебной группой, выбирать место своего нахождения, правильно держаться перед строем (с хорошей осанкой и выправкой), четко и звучно подавать команды, подсчитывать во время ходьбы и упражнений, правильно по ходу урока организовать (перестроить) группу для решения поставленных задач, осуществлять показ упражнений, соблюдать анатомическую последовательность в подборе ОРУ. Уметь подбирать подготовительные и подводящие упражнения для обучения и совершенствования упражнений и связок на гимнастических снарядах, подбирать упражнения для заключительной части урока с целью снижения нагрузок и приведения организма школьников в состояние, близкое к исходному. Научиться применять разнообразные формы организации урока, держать в поле зрения весь класс, осуществлять индивидуальный подход, обеспечивать технику безопасности на уроке.

**V. Физическая подготовка.** Продолжать уделять большое внимание развитию основных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости).

#### **VI. Учебный материал для мужчин**

##### Брусья.

Размахивания в упоре на руках, подъем махом вперед и назад из размахивания в упоре на руках, кувырок вперед из стойки на плечах в упор на руках, соскок махом вперед с поворотом кругом; упражнение из пройденных элементов.

##### Бревно.

Горизонтальное равновесие поперек, касание бревна носками ног за головой, шаги польки, поворот кругом на носках, соскок прогнувшись с конца бревна, упражнение из пройденных элементов.

#### Учебные комбинации для студентов 2 курса

##### *I. Упражнение на брусьях*

И.П. – упор на руках;

- 1) размахивание;
- 2) махом вперед - подъем в сед ноги врозь;
- 3) перехват вперед, силой согнувшись – стойка на плечах;
- 4) кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь;
- 5) перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90° лицом к снаряду.

##### *II. Упражнение на бревне*

И.П. – стойка продольно (у правой трети бревна);

- 1) толчком левой, махом правой - перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь с опорой спереди;
- 2) перекатом назад – касание ногами бревна за головой;

- 3) перекатом вперед – сед ноги врозь;
- 4) махом назад – упор лежа на согнутых руках;
- 5) выпрямляя руки – упор лежа;
- 6) толчком двумя – упор присев, правая впереди;
- 7) встать, ст. на носках, руки вверх, ладонями наружу;
- 8) шаг левой, равновесие на ней, руки в стороны;
- 9) шаг правой, полуприседая и выпрямляясь на ней – круг левой рукой книзу,
- 10) шаг левой, полуприседая и выпрямляясь на ней – круг правой рукой книзу;
- 11) приставляя правую ногу – поворот на носках кругом, руки дугами через стороны на пояс;
- 12) вальсовый шаг с правой, волна правой рукой, вальсовый шаг с левой, волна левой рукой, толчком левой, махом правой - соскок в сторону прогнувшись.

## **VII. Учебный материал для женщин.**

### Брусья разной высоты.

Из виса на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней жерди; равновесие стоя на одной ноге на нижней жерди хватом рукой за верхнюю; подъем переворотом на верхнюю жердь из виса присев на одной на нижней жерди; соскок прогнувшись из упора стоя на одной на нижней жерди, соскок углом назад из упора сзади (лицом к верхней жерди), хватом одной рукой за верхнюю жердь, другой за нижнюю жердь. Упражнение из пройденных элементов.

### Бревно.

Горизонтальное равновесие стоя на одной ноге поперек; шаги польки; поворот кругом на носках; касание бревна носками ног за головой; соскок прогнувшись с конца бревна. Упражнение из пройденных элементов.

### Учебные комбинации для студентов 2 курса

#### *I. Упражнение на брусьях разной высоты*

И.П. – вис на верхней жерди, лицом к нижней;

- 1) размахивание изгибами;
- 2) перемах ноги врозь в вис лежа;
- 3) сгибая левую - вис присев на ней, правая вперед;
- 4) толчком левой, махом правой - подъем переворотом в упор на в/ж;
- 5) спад назад в вис лежа;
- 6) скрестный перехват девой в обратный хват и с поворотом налево - сед на левом бедре, правую руку в сторону;
- 7) хватом правой сзади – соскок влево углом назад с поворотом на 270°.

#### *II. Упражнение на бревне*

И.П. – стойка продольно (у правой трети бревна);

- 1) толчком левой, махом правой - перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь с опорой спереди;
- 2) перекатом назад – касание ногами бревна за головой;
- 3) перекатом вперед – сед ноги врозь;
- 4) махом назад – упор лежа на согнутых руках;
- 5) выпрямляя руки – упор лежа;
- 6) толчком двумя – упор присев, правая впереди;
- 7) встать, ст. на носках, руки вверх, ладонями наружу;
- 8) шаг левой, равновесие на ней, руки в стороны;
- 9) шаг правой, полуприседая и выпрямляясь на ней – круг левой рукой книзу,
- 10) шаг левой, полуприседая и выпрямляясь на ней – круг правой рукой книзу;
- 11) приставляя правую ногу – поворот на носках кругом, руки дугами через стороны на пояс;
- 12) вальсовый шаг с правой, волна правой рукой, вальсовый шаг с левой, волна левой рукой, толчком левой, махом правой - соскок в сторону прогнувшись.

### **VIII. Форма контроля на 2 курсе в 4 семестре – экзамен.**

К экзамену допускаются студенты, справившиеся с подготовкой и проведением ОРУ с предметами и урока гимнастики по заданию преподавателя; владеющие техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах в объеме учебного материала 4 семестра.

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ**

(4 семестр)

1. Гимнастика как средство и метод физического воспитания.
2. Методика развития двигательных качеств детей школьного возраста.
3. Основы техники выполнения опорных прыжков.
4. Основные средства и методические особенности гимнастики.
5. Структура урока гимнастики, цели и задачи частей урока, их характеристика.
6. Конь, козел – техника выполнения и методика обучения прямым прыжкам: ноги врозь, согнув ноги.
7. Виды гимнастики.
8. Особенность занятий гимнастикой с детьми школьного возраста. Морфо-функциональные особенности организма детей, подростков, юношей.
9. Характеристика упражнений в смешанных висах. Примеры.
10. Значение терминологии в гимнастике и ее развитие.
11. Упражнения в лазании и перелезании – способы и техника.
12. Подвижные игры в уроке гимнастики. Организация, содержание, методика проведения. Место подвижных игр в программе школы.
13. Форма и правила записи упражнений.
14. Упражнения для формирования правильной осанки.
15. Брусья р/в: вис на верхней жерди, перемах ноги врозь в вис лежа на н/ж, из седа на бедре на н/ж перемах внутрь и соскок углом назад с поворотом на 270°.

16. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
17. Особенности занятий гимнастикой со школьниками подготовительной и специальной медицинских групп.
18. Простые висы, назвать исходные положения на снарядах.
19. Соблюдение основных правил проведения занятий (урока гимнастики).
20. Гимнастика в режиме школьного дня.
21. Брусья – техника выполнения и методика обучения подъему махом вперед (из упора на предплечьях, из упора на руках).
22. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и значение медицинского контроля для предупреждения травм.
23. Характеристика и значение общеразвивающих упражнений с предметами: палки, скакалки, мячи, скамейки. Их влияние на организм занимающихся.
24. Стойка на голове и руках. Техника выполнения и методика обучения, страховка, помощь.
25. Возникновение школьной гимнастики и ее развитие в странах запада и в дореволюционной России.
26. Индивидуальные формы занятий гимнастикой.
27. Перекладина: подъем переворотом силой в упор. Техника выполнения, методика обучения, страховка.
28. Гимнастика в России, становление гимнастики как средства физического воспитания трудящихся.
29. Гимнастические выступления на праздниках и вечерах: организационная работа, программа и сценарий, упражнения, разучивание, свободные репетиции.
30. Основы техники простых прыжков (в высоту, длину, глубину). Влияние на организм занимающихся, методика обучения и организация выполнения упражнений.
31. Развитие школьной гимнастики в России.
32. Переноска груза и партнера (пострадавшего). Назвать способы объяснить технику и захваты рук.
33. Перекладина низкая: оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Техника выполнения и методика обучения, страховка.
34. Основы спортивной тренировки в гимнастике. Физическая подготовка.
35. Назвать границы, углы, основные точки зала, объяснить и подать команды следующих видов фигурной маршировки: движение противоходом, змейкой, по диагонали, по кругу.
36. Перекладина: подъем разгибом. Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь.
37. Техника выполнения и методика обучения кувыркам вперед и назад, страховка, исправление ошибок.
38. Упражнения в равновесии, их значение и влияние на организм занимающегося и место в программе школы.
39. Строевые упражнения, их характеристика и значение; элементы строя, виды строя, команды для действия на месте.
40. Классификация гимнастических упражнений (структура, взаимосвязь, устойчивость тела, вращательные движения, взаимосвязь с опорой).



41. Планирование учебной работы по гимнастике в школе и учет. Перечислить документы, разделы.
42. Брусья: упор на предплечьях, упор на руках, размахивание в этих исходных положениях. Техника выполнения, основные ошибки, страховка.
43. Особенности формирования двигательных навыков у детей и подростков.
44. Строевые упражнения, их характеристика и значение; виды размыканий и смыканий; повороты в движении, команды, техника выполнения.
45. Танцевальные упражнения на уроках гимнастики, их характеристика, значения; влияние на организм занимающихся. Примеры из программы школ.
46. Гимнастика в программе школы по предмету «Физическая культура»: количество часов, содержание программы по годам обучения. Примеры упражнений.
47. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
48. Брусья: подъем махом назад в упор из упора на предплечьях. Техника выполнения и методика обучения.
49. Виды соревнований по гимнастике, характеристика, педагогическое значение.
50. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
51. Основные исходные положения и движения руками, ногами, туловищем при выполнении ОРУ. Примеры.
52. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике (положение, программа, судейская коллегия и др.).
53. Основные принципы обучения в спортивной гимнастике (доступность, систематичность, наглядность, сознательность и активность).
54. Брусья: подъем махом назад в упор из упора на предплечья. Техника выполнения и методика обучения.
55. Условные «оси» гимнастических снарядов. Характеристика упражнений на каждом снаряде, исходное положение гимнаста на снарядах, хваты.
56. Особенности формирования двигательных навыков в спортивной гимнастике.
57. Методика подготовки и правила приема нормативов. Полоса препятствий (как средство ОФП и развития прикладных навыков) на уроках в школе. Примеры из программы.
58. Оборудование мест занятий гимнастикой. Изготовление нестандартного оборудования, снарядов своими силами (примеры).
59. Основы методики развития двигательных качеств гимнаста (силы, гибкости, скоростных качеств, выносливости, ловкости).
60. Назвать и объяснить основные исходные положения: стойки, выпады, седы, наклоны, упоры лежа.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины  
«Теория и методика обучения гимнастике»**

а) основная литература:

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2011.

б) дополнительная литература:

1. *Решетникова Н.В.* Физическая культура: учебное пособие. – М.: Академия, 2010.
2. *Железняк Ю.Д.* Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулищенко и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2011
3. *Водолагина, И.Ю.* Программа дополнительных вступительных испытаний [Текст]: метод, пособие / И.Ю. Водолагина, В.Н. Мишагин, Л.В. Нефедова, Н.А. Павлюкова. Саратов: ИЦ «Наука», 2010.- 46с.
4. *Журавин М.Л.* Гимнастика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др.; под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – М.: Академия, 2002
5. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе / Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.; ВЛАДОС, 2000

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. [www.sibsport.ru/www/sibsport.ns](http://www.sibsport.ru/www/sibsport.ns)
2. [www.infosport.ru/memoryPro/Doc](http://www.infosport.ru/memoryPro/Doc).

[www.olympic.kz/sporthistory](http://www.olympic.kz/sporthistory)