

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

В.Н.ЗАЙЦЕВ

ГИМНАСТИКА

Учебное пособие по избранному виду спорта для студентов
высших учебных заведений физической культуры и спорта.

Смоленск 2013

УДК 796.41(078.5)

Гимнастика. Учебное пособие по избранному виду спорта для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта.– Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 53 с.

Учебное пособие содержит программы по курсам и семестрам для внеаудиторной самостоятельной работы студентов по избранному виду спорта. Учебное пособие предназначено для студентов и преподавателей высших учебных заведений физической культуры и спорта.

Подготовлено К.П.Н. профессором кафедры теории и методики гимнастики
СГАФКСТ В.Н.Зайцевым

Рецензенты: профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики
СГАФКСТ Р.М.Тухватулин;
профессор, зав.кафедрой физического воспитания, лечебной и
оздоровительной физической культуры СГМА В.Н.Костюченков

© Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и
туризма. 2013

Смоленск 2013

О Г Л А В Л Е Н И Е

В В Е Д Е Н И Е	4
1. Распределение учебных часов, сроки зачетов и экзаменов	4
2. Содержание дисциплины «Избранный вид спорта» (ИВС).....	6
2.1. Первый курс	6
2.2. Темы занятий по ИВС для 1-2 семестра	7
2.3. Вопросы для итогового контроля (зачет по ИВС за 1-2 семестр).....	8
2.4. Формы текущего и итогового контроля знаний за 1 курс по ИВС.	8
2.5. Второй курс	9
2.6. Темы занятий по ИВС для 3-4 семестра	9
2.7. Тематика выпускных квалификационных работ (ВКР)	11
2.8. Вопросы для итогового контроля (зачет по ИВС за 3-4 семестр)	13
2.9. Формы текущего и итогового контроля знаний за 2 курс по ИВС ..	13
2.10. Третий курс	14
2.11. Темы занятий по ИВС для 5-6 семестра	15
2.12. Вопросы для итогового контроля (зачет по ИВС за 5-6 семестр)	20
2.13. Формы текущего и итогового контроля знаний за 3 курс по ИВС ..	20
2.14. Четвертый курс	22
2.15. Темы занятий по ИВС для 7-8 семестра	23
2.16. Вопросы для итогового контроля (экзамена по ИВС за 1-8 семестр)	26
2.17. Формы текущего и итогового контроля знаний по курсу ИВС за 1-8 семестр	28
3. Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС)	28
3.1. Задачи курса СПС	28
3.2. Формы текущего и итогового контроля по СПС	28
4. Перечень основной и дополнительной литературы по курсу ИВС	29
5. Приложение	33

ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие разработано в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению 032100. – «Физическая культура» (бакалавр).

Цель данной разработки – повысить эффективность внеаудиторной самостоятельной работы студентов (ВСУРС), в межсессионный период, обучающихся на факультетах очного и заочного обучения, а также оптимизировать их учебную деятельность на зачетно-экзаменационных сессиях в целях более качественной подготовки специалистов по специализации «Гимнастика».

В настоящем учебном пособии рассматриваются два курса, предусмотренных учебным планом:

- Избранный вид спорта (ИВС);
- Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС);

Важной задачей профессионально-педагогической подготовки является формирование знаний, закрепление и совершенствование практических умений и навыков по спортивной гимнастике.

1. Распределение учебных часов, сроки зачетов и экзаменов.

В табл. 1-2 дается распределение учебных часов по дисциплинам специализации, разделам работы, сроков сдачи зачетов и экзаменов.

Таблица 1.

Распределение учебных часов по дисциплинам специализации .

№ п/п	Дисциплины специализации	Общее кол-во часов по годам обучения, включая ВСУРС				Всего часов
		1	2	3	4	
1	Избранный вид спорта (ИВС)	134	184	122	122	562
2	Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС)	180+60	180+60	134+40	96+40	590+200*
3	Выпускная квалификационная работа (ВКР) **/	-	-	10	15	25
4	Практика в школе	-	-	42	-	42
5	Профессионально-ориентированная практика	-	-	-	28	28
6	Преддипломн. практика	-	-	-	14	14
7	Итого	374	424	248	315	1361

Примечание: */ по решению проректора по учебной работе добавляются 200 ч. Занятий по СПС (по 60ч. на 1 и 2 курсе и по 40 ч. на 3 и 4 курсе)

**/ часы даются научному руководителю по ВКР.

Таблица 2

Распределение учебных часов по разделам специализации, сроки зачетов и экзаменов

№ п/п	Разделы дисциплины	Зачеты по семестрам	Экзамены по семестрам	Кол-во аудиторных часов по годам обучения			
				1 4	2	3	
1	ИВС	2;4;6	8	110	150	100	100
2	СПС	5;8	-	-	-	-	-
3	ВКР */	8	-	-	-	15	15
4	Курсовая ра-бота **/	6	-	-	-	1	
5	Практика в школе	6(диф)	-	-	-	42	-
6	Профессионально-ориентированная практика	7(диф)	-	-	-	-	28
7	Преддипл.практика	8(диф)	-	-	-	-	-
8	Итого	10 зачетов	1 экзамен	110	150	158	143

Примечание: */ научному руководителю по ВКР дается 35 час. на студента;
 **/ старшему преподавателю специализации дается 1 час на студента по руководству написанием курсовой работы.

2. Содержание дисциплины «Избранный вид спорта» (ИВС).

2.1. Первый курс

Распределение учебных часов курса ИВС по темам и видам работы

№ темы	Наименование тем и разделов программы	Аудиторные занятия			Семи нар		Всего часов
		Лекции.	Мет. зан.	Прак зан.	ВСУРС		
Первый семестр							
1.	Введение в специализацию.	2	-	-	-		2
2.	Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой	2	2	-	2	4	10
3.	Правила соревнований и методика судейства	-	2	-	2	10	14

4.	Цели, задачи, значение хореографической подготовки гимнастов	2-	4	8	2	2	18
5.	Оборудование мест для занятий гимнастикой	-	2	-		2	4
.							
6.	Задание ко 2-му семестру по написанию реферата: -История спортивной, художественной, ритмической гимнастики.	-	-	-		6	6
	Итого часов за 1 семестр	6	10	8	6	24	54
Второй семестр							
7.	Упражнения 3 разряда гимнастического многоборья			48			48
8.	Ритмическая гимнастика			32			32
	Итого часов за 2 семестр			80			80
	Всего за 1 курс обучения	6	10	88	6	24	134

2.2. Темы занятий по ИВС для 1-2 семестра

Тема 1. Введение в специализацию (лекция – 2 ч.).

Специфика подготовки специалиста по спортивной и художественной гимнастике в ИФК. Формы занятий. Режим учебной, спортивной, научной деятельности студентов ИФК. История кафедры.

Тема 2. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой (лекция – 2 ч.,
мет.занятие-2ч., семинар- 2ч.)

Расчет коэффициента травматичности. Виды, локализация и тяжесть травм. Механизмы и причины травматизма. Меры профилактики травм. Виды страховки и помощи. Гигиенические требования к занятиям гимнастикой. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. (См. приложение 1).

Литература: 19, 21, 24, 47, 48, 49, 58.

Тема 3. Правила соревнований и методика судейства (мет.занятие – 2 ч., семинар -2ч)

Характеристика соревнований. Организация и проведение соревнований. Основы судейства. Новое в правилах соревнований по спортивной и художественной гимнастике. (См. приложение 2,3).

Литература: 23, 24, 40, 41, 46, 50.

Тема 4. Цели, задачи, значение хореографической подготовки гимнастов (мет.занятие – 2 ч., м/з -4ч., семинар – 2ч, практич. -8ч.).

Цели, задачи, значение хореографической подготовки в гимнастике. Культура движений. Эстетическое воспитание. Основы техники. Средства и методы хореографической подготовки. Практическое исполнение урока хореографии для начинающих.

Литература: 4, 11, 18, 19,24, 26, 27, 35, 58.

Тема 5. Оборудование мест для занятий гимнастикой (мет.занятие - 2 час.)

Основные гигиенические требования к местам для занятий гимнастикой. Снаряды для занятий основной, спортивной и другими видами гимнастики, их размещение и уборка. Правила эксплуатации гимнастических залов. Устройство простейшей гимнастической площадки и уход за ней.

Литература: 21, 23, 24, 40, 41, 46, 47-49, 50. (См. приложение 5).

Тема 6. Написать реферат ко 2-му семестру:

- .История спортивной, художественной, ритмической гимнастики (ВСУРС-6 час).

Возникновение и развитие гимнастики. Гимнастика в древнем мире и средние века. Гимнастика в конце ХУШ и начале Х1Х века. Гимнастика в ХХ веке. Этапы развития гимнастики в нашей стране. Гимнастика за рубежом. Современное состояние гимнастики.

Литература: 19, 24, 25, 47, 48, 49.

Тема 7. Упражнения 3 разряда гимнастического многоборья – практич.-48ч.

Тема 8. Ритмическая гимнастика – практич. -32ч.

Литература: 19,28,42.

2.3. Вопросы для итогового контроля (зачет по ИВС за 1-2 семестр).

1. Расчет коэффициента травматизма на занятиях гимнастикой.
2. Виды, локализация и тяжесть травм.
3. Механизмы и причины травматизма на занятиях гимнастикой.
4. Меры предупреждения травм у гимнастов.
5. Виды страховки и помощи.

6. Гигиенические требования к местам занятий гимнастикой.
7. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.
8. Характеристика соревнований по гимнастике.
9. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
10. Цели, задачи, содержание хореографической подготовки в гимнастике.
11. Средства и методы хореографической подготовки.
12. История развития гимнастики в нашей стране.
13. Правила эксплуатации гимнастических залов.
14. Устройство простейшей гимнастической площадки и уход за ней.
15. Комплекс хореографической разминки у опоры для новичков-гимнастов.

2.4. Формы текущего и итогового контроля знаний за 1 курс по ИВС.

Оценка знаний по рефератам (доклады).

Знать теоретический материал в объеме программы ИВС.

Овладеть следующими профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками:

- уметь оценивать в баллах упражнения мужского и женского гимнастического многоборья;
- уметь выполнять упражнения III разряда гимнастического многоборья;
- уметь проводить урок хореографии для начинающих гимнастов;
- сдать теоретический зачет по ИВС за 1-2 семестр.

2.5. Второй курс

Распределение учебных часов курса ИВС по темам и видам работы

№ темы	Наименование тем и разделов программы	Аудиторные занятия			Семи нар		Всего часов
		Лек-ции.	Мет. зан.	Прак зан.	ВСУРС		
Третий семестр							
1.	Игры и эстафеты в гимнастике	-	2	6-	2	4	14
2.	Упражнения III разряда на видах многоборья категории «Б»	-		18	2		20
3.	Методика занятий хореографией в группах начальной подготовки гимнастов	2		8		8	18
4.	Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой		2		2	2	6
5.	Терминология спортивной гимнастики	2	4		2	8	16
.	Итого часов за 3-й семестр	4	8	32-	6	24	74

Четвертый семестр

6.	ОРУ, упр.ОФП и СФП		4	10	2		16
7	Ритмическая гимнастика			30		2	32
8.	Учебная практика по обучению упражн. II разряда кат.»Б»			52		6	58
9.	УИРС.Выбор темы ВКР. Требования к выполнению. исследования и написания ВКР		2			2	4
	Итого часов за 4-й семестр		6	92	2	10	110
	Всего за 2-ой курс обучения	4	14	124	8	34	184

2.6. Темы занятий по ИВС для 3-4 семестра

Тема 1. Игры и эстафеты в гимнастике (мет.занятие – 2ч. семинар – 2ч.,
практ.- 6 ч.)

Проведение с группой подвижных игр, эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, палок и др. предметов. Встречные и круговые эстафеты.

Литература: 19, 24, 48.

Тема 2. Упражнения III разряда на видах многоборья категории «Б»
(практ.занятие – 18ч.)

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь основных упражнений программы мужчин и женщин.

Литература: 14, 15, 19, 24, 32, 47-49.

Тема 3. Методика занятий хореографией в группах начальной подготовки гимнастов (лекция – 2ч., практ.занятие – 8 ч.).

Методика обучения, подготовительные и подводящие упражнения, основные ошибки и их исправление. Особенности техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков, волн, взмахов.

Литература: 18, 19, 24, 26, 27, 35.

Тема 4. Музыкальное сопровождение занятий гимнастикой (мет.занятие –
2ч. семинар -2ч.)

Литература: 18,19,24,35,40,41,42,48,50,53,54,58,59.

Тема 5. Терминология спортивной гимнастики (лекция-2ч, мет.занятие-
4ч, семинар– 2ч.)

Терминология спортивной гимнастики, ее значение, требования к терминам. Характеристика основных и дополнительных терминов и правил

их применения. Основные термины отдельных групп упражнений. Правила и формы записи упражнений (в том числе графическая) на снарядах.
Литература: 9, 19, 24, 48. (См. приложение 4).

Тема 6. ОРУ, ОФП, СФП – (мет.занятие - 4ч., семинар- 2ч., практ. – 10ч.)

Тема 7. Ритмическая гимнастика (практ.- 30 ч.)
Литература: 19, 28, 42.

Тема 8. Составить обучающую программу основным элементам на виде гимнастического многоборья по программе II разряда. –(практ.52ч.)
Литература:14, 15, 19, 24, 32, 49.

Тема 9. УИРС. Выбор темы ВКР. Требования к выполнению исследования и написания ВКР (мет.занятие -2ч.)
Составить план исследования, подбор испытуемых и методов исследования. Анализ литературы (см. темы ВКР, раздел 2.7).
Литература; 12, 13, 19, 24, 26, 58.

2.7. ТЕМАТИКА

выпускных квалификационных работ (ВКР)

1. Исторический анализ участия отечественных гимнастов (гимнасток) в чемпионатах Мира и Европы.
2. Исторический анализ участия отечественных гимнастов (гимнасток) в Олимпийских играх (начиная с 1952 г.)
3. Исторический анализ происхождения и становления художественной гимнастики как вида спорта
4. Эволюция упражнений на отдельных снарядах гимнастического многоборья.
5. История судейства соревнований по гимнастике.
6. Анализ технической подготовленности юных гимнастов (10-15 лет) на гимнастических снарядах и в вольных упражнениях (возраст по выбору)
7. Анализ взаимосвязи технической подготовленности юных гимнастов (ок) с результатами соревнований в годичном цикле тренировки
8. Обоснование структуры и содержания упражнений на снарядах мужского и женского гимнастического многоборья)
9. Обучение гимнастическим упражнениям на основе сопряженной технико-физической подготовки (на примере упражнений на перекладине).
10. Программированное обучение гимнастическим упражнениям на основе их биомеханического анализа.
11. Изучение взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств.

12. Анализ специфики применяемых средств на занятиях гимнастикой с детьми 5-7 летнего возраста.
13. Техника выполнения и методика обучения сложным акробатическим или опорным прыжкам (по выбору)
14. Техника выполнения и методика обучения упражнениям с предметами (по выбору) в художественной гимнастике.
15. Основы техники и методики обучения "бросковым" упражнениям в художественной гимнастике.
16. Анализ произвольных композиций на предмет наличия и разнообразия прыжковых элементов
17. Анализ трудности произвольных композиций у девочек II и I разрядов занимающихся художественной гимнастикой (обруч, мяч, скакалка, булава)
18. Анализ взаимосвязи скоростно-силовых качеств и содержания прыжковых элементов в произвольных композициях девочек, занимающихся художественной гимнастикой 9-10 лет.
19. Изучение и содержание хореографической подготовки, как составной части произвольной композиции у гимнасток старших разрядов.
20. Характеристика равновесий и вращений как составной части произвольной композиции в художественной гимнастике.
21. Анализ объема и интенсивности тренировочной нагрузки гимнасток(ов) в подготовительном периоде.
22. Анализ объема и интенсивности тренировочной нагрузки гимнасток(ов) в соревновательном периоде
23. Мышечная сила, основы методики ее воспитания в гимнастике (реферативная работа)
24. Быстрота движений, основы методики ее воспитания в гимнастике (реферативная работа)
25. Гибкость и основы методики ее воспитания в гимнастике (реферативная работа)
26. Основы методики воспитания координационных способностей в гимнастике (реферативная работа)
27. Развитие координационных способностей у детей 5-6 лет на этапе предварительной начальной подготовки
28. Выносливость и основы методики ее воспитания в гимнастике (реферативная работа)
29. Изучение уровня развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости у гимнастов (ок)
30. Анализ развития физической подготовленности детей 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.
31. Отбор детей в группы начальной подготовки спортивной и художественной гимнастики
32. Оценка перспективности юных гимнастов на основе комплексного

- изучения состояния физической подготовленности и антропометрических характеристик.
33. Локализация, виды и трудность спортивных травм при занятиях гимнастикой
 34. Механизмы и причины спортивного травматизма на видах многоборья
 35. Профилактика травматизма при занятиях спортивной (художественной) гимнастикой и акробатикой в ДЮСШ.
 36. Формирование и коррекция осанки у детей средствами гимнастики.
 37. Изучение общей тренированности гимнастов по реакции организма на дозированную нагрузку.
 38. Изучение специальной тренированности гимнастов по реакции организма на предельную нагрузку.
 39. Определение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора гимнастов к вращательным нагрузкам.
 40. Значение и особенности психологической подготовки в гимнастике
 41. Особенности судейства соревнований по гимнастике на современном этапе.

2.8 .Вопросы для итогового контроля (зачет по ИВС за 3-4 семестр).

1. Методика занятий хореографией в группах начальной подготовки.
2. Особенности техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков, волн, взмахов в хореографии.
3. Характеристика основных и дополнительных терминов и правил их применения в гимнастике.
4. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
5. Игры и эстафеты в гимнастике.
6. Уметь записывать упражнения на гимнастических снарядах
7. Уметь обучать хореографическим упражнениям юных гимнастов в группах начальной подготовки.

2.9. Формы текущего и итогового контроля знаний за 2 курс по ИВС.

Знать теоретический материал в объеме программы ИВС.

Овладеть следующими профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками:

- уметь записывать упражнения на гимнастических снарядах;
- уметь обучать хореографическим упражнениям юных гимнастов в группах начальной подготовки;
- уметь обучать хореографическим упражнениям гимнастов в группах начальной подготовки;
- уметь обучать упражнениям гимнастического многоборья III и II разряда;
- выбрать тему ВКР, составить план ее выполнения на два года (3-4 курс);
- сдать теоретический зачет по ИВС за 3-4 семестр.

2.10. Третий курс

Распределение учебных часов курса ИВС по темам и видам работы

№ те-мы	Наименование тем и разделов программы	Аудиторные занятия			Семинар		Всего часов
		Лек-ции.	Мет. зан.	Прак зан.	ВСУРС		
Пятый семестр							
1.	Задачи работы по ИВС на курсе. Методика проведения занятий гимнастикой в школе	-	6		2	2	8
2.	Основные средства тренировки гимнастов и методы их применения	2					2
3.	Упраж. для профилактики дефектов осанки и плоскостопия	-	-	2			2
4.	Вольные упражнений	2	4	4	2		12
5.	Элементы классических и сценических танцев в разминке у опоры	-	4	6			10
6.	УИРС. Написание ВКР	-	2			2	4
7.	Основы методики обучения гимнастическим упражнениям. Задание по учебной практике.	2	2			2	6
8.	Начальная подготовка юных гимнастов	-	-	12		2	14
9.	Физическая подготовка гимнастов	2	2	-	2	2	8
10.	Структура и классификация гимнастических упражнений	2	2	-			4
11.	Техническая подготовка гим-ов	2				2	4
	Итого за 5 семестр	10	20	24	6	12	72
Шестой семестр							
12.	Основы техники гимнастических упражнений	2	2	-		2	6
13.	УИРС. Написание ВКР		2				2
14.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям выполняемым. на махе вперед и назад.	-	4	2		2	8

15	Техника выполнения и методика обучения упражнениям выполняемым разгибом	-	2	2		2	6
16	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на коне у мужчин и бревне у женщин	-	4	4		2	10
17	Техника выполнения и методика обучения простым опорным прыжкам	-	2	2			4
18	Документы проведения соревнований по гимнастике	-	2				2
19	Техника выполнения и методика обучения простым акробатическим прыжкам	-	2	4		2	8
20	Прыжки на батуте как средство подготовки гимнастов		2	2	2	2	8
	Итого за 6 семестр	2	20	16	2	10	50
	Всего за третий курс	12	40	40	8	22	122

2.11 Темы занятий по ИВС для 5-6 семестра

Тема 1. Задачи курса.

Методика преподавания гимнастики в школе –(мет.занятие -6ч.,
семинар – 2ч)

Гимнастика в режиме школьного дня. Содержание программы по гимнастике в начальных, средних и старших классах. Особенности занятий гимнастикой с учащимися различных возрастных групп. Особенности применения ОРУ на уроках гимнастики в школе. Проведение ОРУ по показу, рассказу, совмещено, по разделениям, поточным, проходным и игровым способами. Методика обучения лазанию и перелезанию, упражнениям в равновесии, в висах и упорах. Методика обучения прыжковым упражнениям. Изучение упражнений школьной программы.

Литература: 3, 4, 7, 19, 29, 33, 38 (см.приложение 6).

Тема 2. Основные средства тренировки гимнастов и методы их применения –

(лекция 2ч.)

Основные средства тренировки в гимнастике. Классификация упражнений. Общая характеристика отдельных групп упражнений: соревновательные упражнения, специально-подготовительные, общеподготовительные. Методы тренировки. Компоненты применения средств и методов тренировки.

Литература: 1.19, 24, 47-49 (см.приложение 7).

Тема 3. Упражнения для профилактики дефектов осанки и плоскостопия –
(практ.-2ч.)

Классификация дефектов осанки и плоскостопия. Средства исправления осанки и плоскостопия: строевые и общеразвивающие упражнения для выработки правильной осанки. Локальные ОРУ, комплексы ОРУ. Формы организации занятий лечебной гимнастикой. Связь методиста лечебной гимнастики с ортопедами. Контроль за изменениями дефектов осанки и плоскостопия.

Литература: 18, 19, 24, 28, 33, 56, 58.

Тема 4. Вольные упражнения – (лекция -2ч., мет.занятие -4ч.,семинар-2ч.)

Содержание и композиция вольных упражнений: место и значение вольных упражнений в подготовке гимнаста-многоборца; хореография и акробатика как составная часть вольных упражнений; связующие элементы; характер перемещения по ковру; распределение элементов в упражнениях. Стилль вольных упражнений; художественные приемы улучшения зрелищности, выразительности.

Гимнастические элементы в вольных упражнениях: силовые и статические, на гибкость, на равновесие, махи ногами и упоры, стойка на руках и др., их место и значение. Особенности композиции мужских вольных упражнений. Современное состояние и перспективы развития вольных упражнений. Музыкальное сопровождение вольных упражнений. Значение музыки для образного решения композиции вольных упражнений; анализ лучших композиционных решений (по видеозаписям); основные средства выразительности в вольных упражнениях и их отражение в музыке; взаимосвязь структуры вольных упражнений и музыкального сопровождения. Литература: 1, 19, 40, 47-49, 50, 53 (см.приложение 8).

Тема 5. Элементы классических и сценических танцев в разминке у опоры –
(метод.-4ч., практ.-6ч)

Литература: 4, 5, 18, 24, 26, 35, 42.

Тема 6. Написание ВКР – метод.-2ч.

Написать: титульный лист; введение; главы: состояние вопроса; задачи, методы и организация исследования; результаты первого контрольно-педагогического исследования; список литературы.

Литература: 12, 13, 19, 14, 32, 58.

Тема 7. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям. –
(лекция. – 2 ч.; мет.занятие -2ч.)

Приемы обучения гимнастическим упражнениям. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения: подготовленности гимнастов, качества тренера, его умение управлять

процессом обучения. Физиологические и психологические особенности освоения упражнений. Фазность формирования двигательных навыков. Средства обеспечения процесса обучения. Реализация дидактических принципов в гимнастике. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Методы обучения на предварительном, основном и заключительном этапе – метод стандартного упражнения, соревновательный и игровой методы. Метод варьирования условий повторения. Методы управления, контроля и коррекции. Структура профессионально-педагогических умений и навыков обучения. Характеристика программированного обучения и разновидности программирования.

Литература: 5, 14-16, 19, 24, 47-49, 54, 58.

Тема 8. Начальная подготовка юных гимнастов (уч.практ. – 12 ч.).

Подготовка к педагогической, тренерской практике в ДЮСШ. Выполнение заданий по моделированию учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ (в разные периоды, на разных этапах подготовки, при различной направленности занятий, отдельных частей занятий, снарядной, акробатической и хореографической подготовки и пр.). Составление конспектов занятий.

Модельные учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ различного содержания (по предварительному заданию), бригадным методом (из студентов назначается тренер по акробатике, хореограф, ст.тренер и тренеры на видах многоборья с соответствующим распределением обязанностей). Оценка навыков в организации и проведении занятий. : ст.тренер и тренеры на видах многоборья с соответствующим распределением

Литература: 7, 8, 9, 24, 25, 47-49.

Тема 9. Физическая подготовка (ФП) гимнастов – (лекция – 2ч, метод.занят.- 2 ч; семинар – 2ч.).

Содержание и структура ФП гимнастов, ее место и значение для гимнастов, задачи ФП. Особенности ОФП гимнастов. Управление ФП, организация занятий и комплексное решение ФП. Круговой метод. Специфика развития физических качеств гимнастов.

Силовая подготовка, методика овладения скоростно-силовыми (маховыми) упражнениями. Методика развития гибкости. Метод пассивных действий и основные упражнения. Метод активных действий и его сочетание с развитием динамической силы. Развитие быстроты (скоростных и скоростно-силовых качеств). Развитие специальной выносливости, ловкости и точности движений.

Вестибулярная подготовка гимнастов. Значение вестибулярной подготовки. Основные упражнения для повышения уровня вестибулярной устойчивости. Контроль за уровнем развития вестибулярной подготовки гимнастов.

Литература: 1, 6, 11, 19, 20, 24, 31, 34, 43, 47-49, 52-56, 58.
(См.приложение 10).

Тема 10. Структура и классификация гимнастических упражнений – (лекция
2ч.; мет.занятие – 2ч.)

Классификация гимнастических упражнений, структура. Гимнастическое движение – сложный двигательный акт. Структурный анализ основных групп упражнений в видах многоборья. Двигательные действия гимнастов в подготовительных, основных, завершающих стадиях. Действия в безопорном положении, действия при приземлении.
Литература: 1, 14-17, 19, 24, 47-49, 58. (См.приложение 8).

Тема 11. Техническая подготовка гимнастов – (лекция – 2 ч.)

Понятие техническая подготовка (ТП) в гимнастике. Содержание ТП. Формирование исходных двигательных навыков. Навыки гимнастической «школы». Хореографическая, прыжково-акробатическая и вращательная подготовка, навыки приземления. Базовые двигательные навыки каждого вида многоборья. Профилирующие и служебные элементы. Учебные комбинации. Планирование ТП.
Литература: 1, 11, 14-17, 24, 47-49, 58.

Тема 12. Основы техники гимнастических упражнений – (лекция – 2ч.;
мет.занятие – 2ч.)

Понятие о технике гимнастических упражнений и их физические закономерности. Структура движений, статистика и кинематика. Ошибки в технике и пути их исправления. Критерии надежности и эффективности техники. Второстепенные детали техники и ее индивидуальные особенности (стиль). Анализ-синтез техники упражнений на каждом виде многоборья.
Литература: 14-16, 19, 47-49, 51, 58. (См.приложение 11).

Тема 13. УИРС. Написание ВКР –(метод. зан. –2 ч.)

Требования к оформлению ВКР. Подготовить черновой материал: титульный лист; оглавление; введение; главу состояние вопроса; главу задачи, методы и организация исследования; главу результаты исследования (первое и второе контрольно-педагогические исследование); список литературы должен содержать не менее 40 источников в экспериментальной работе и 50 в теоретической ВКР.
Литература: 12-13, 19, 24, 36, 47-49, 58.

Тема 14. Техника выполнения и методика обучения упражнениям выполняемым на махе вперед и назад – (метод.зан.-4ч., практ.- 2ч.)
Биомеханические закономерности маховых упражнений в виси и упоре. Фазы основных, подготовительных и завершающих действий.

Соскоки махом вперед и назад, большие обороты вперед и назад, сальто назад и вперед и их варианты. Методы обучения. Исправление ошибок. Литература: 1, 14, 15, 17, 19, 47-49, 51 (см.приложение 12).

Тема 15. Техника выполнения и методика обучения упражнениям выполняемым разгибом – (метод.зан.-2ч., практ- 2ч.).

Биомеханические особенности движений разгибом в тазобедренных суставах. Фазы движений. Разновидности движений разгибом на гимнастических снарядах, акробатике и опорных прыжках. Методы обучения. Исправление ошибок.

Литература: 1, 14, 15,17, 19, 47-49, 51. (См.приложение 12).

Тема 16. Техника выполнения и методика обучения упражнениям на коне у мужчин и бревне у женщин – (метод.зан.-4 ч., практ.-4 ч.)

Биомеханические закономерности упражнений на коне у мужчин и бревне у женщин. Классификация упражнений. Техника выполнения и методика обучения одноножных перемахов, скрещений, кругов одной и двумя ногами. Техника выполнения и методика обучения ходьбе, подскокам, прыжкам, поворотам, переворотам на бревне. Воспитание чувства равновесия. Статические позы. Особенности техники акробатических прыжков на бревне и соскоков.

Литература: 1, 14, 15,17, 19, 47-49. (См.приложение 13-14).

Тема 17. Техника выполнения и методика обучения простым опорным прыжкам (метод.зан.-2ч., практ.-2ч.)

Фазовая структура опорных прыжков. Основы их техники. Классификация опорных прыжков. Понятие о технике прыжков. Взаимодействие с опорой, действия в полете. Техника приземления. Методы обучения отталкиванию ногами о мостик и руками от коня. Обучение приземлению.

Литература: 2, 14, 15,17, 19, 47-49, 51 (см.приложение 15).

Тема 18. Документы проведения соревнований по гимнастике. (мет.занятие – 2ч.)

Положение о соревновании. Список судейской коллегии. Протоколы жеребьевки. График проведения соревнований. Протоколы на видах многоборья. Сводные таблицы и протоколы. Отчет о соревнованиях.

Литература: 19, 24, 40, 41, 46, 49, 58.

Тема 19. Техника выполнения и методика обучения простым акробатическим прыжкам –(метод. зан. – 2 ч., практич. – 4ч.)

Классификация акробатических упражнений. Понятие о технике простых акробатических прыжков. Взаимодействия с опорой, действия в полете и приземлении.

Дидактические основы обучения акробатическим прыжкам. Характеристика методов целостного и расчлененного обучения. Основные приемы обучения. Характеристика этапов обучения акробатическим прыжкам в спортивной гимнастике и вариативность средств применяемых при этом.

Литература: 2, 14, 15,17, 19, 47-49, 51.

Тема 20. Прыжки на батуте как средство подготовки гимнастов – (метод.зан.- 2 ч.; практ. -2ч.)

Классификация прыжков на батуте. Техника отталкивания от сетки батута. Взаимодействия с опорой, действия в полете и приземлении на сетку батута. Дидактические основы обучения. Основные приемы обучения. Характеристика этапов обучения. Перенос навыков прыжков на батуте при приземлении при изучении упражнений в спортивной гимнастике.

Литература: 1, 16, 24, 51.

2.12. Вопросы для итогового контроля (зачет по ИВС за 5-6 семестр).

1. Особенности занятий гимнастикой с учащимися младших классов.
2. Особенности занятий гимнастикой с учащимися средних классов.
3. Особенности занятий гимнастикой с учащимися старших классов.
4. Основные средства тренировки и методы их применения
5. Общая характеристика отдельных групп гимнастических упражнений.
6. Методы тренировки гимнастов.
7. Средства исправления дефектов осанки и плоскостопия.
8. Формы организации занятий лечебной гимнастикой, контроль.
9. Содержание и композиция вольных упражнений у женщин.
10. Особенности композиции мужских вольных упражнений.
11. Взаимосвязь структуры вольных упражнений и их отражение в музыке.
12. Элементы классических и народно-сценических танцев в хореографии.

2.13. Формы текущего и итогового контроля знаний за 3 курс по ИВС.

Знать теоретический материал в объеме программы ИВС.

Овладеть следующими профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками:

- уметь подбирать и проводить общеразвивающие упражнения для профилактики дефектов осанки и плоскостопия;
- составлять и обучать вольным упражнениям;
- уметь подбирать и проводить у опоры элементы народно-сценических танцев;
- вести УИРС по написанию ВКР;
- уметь обучать упражнениям школьной программы для всех возрастных групп детей;
- получить дифференцированный зачет в шестом семестре по практике в школе;
- сдать теоретический зачет по ИВС за 5-6 семестр.

2.14. ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС

Распределение учебных часов курса ИВС по темам и видам работы

№ те-мы	Наименование тем и разделов программы	Аудиторные занятия			Семинар	Всего часов	
		Лек-ции.	Мет. зан.	Прак зан.	ВСУРС		
Седьмой семестр							
1	Современные оздоровительные виды гимнастики	2	2	-		2	6
2	Система отбора юных гимнастов в ДЮСШ	2	-	4	2	2	10
3	Подготовка юных гимнастов на видах многоборья	-	2	12		4	18
4	Планирование начальной подготовки гимнастов	2	-	-	2		4
5	УИРС. Доработка ВКР. Подготовка докладов	-	-	2			2
6	Тактическая и интеллектуальная подготовка гимнастов	2					2
7	Организация и судейство соревнований по правилам ФИЖ	2	2			4	8
8	Планирование подготовки гимнастов в Олимпийском цикле		2				2
Итого часов за 7 семестр		10	8	18	4	12	52
Восьмой семестр							
9	Техника выполнения и методика обучения сложным упражнениям на коне у мужчин и бревне у женщин	-	6	6	2	2	14
10	Техника выполнения и методика обучения сложным опорным прыжкам	-	2	2			4
11	Техника выполнения и методика обучения сложным акробатическим прыжкам и прыжкам на батуте	-	8	6	2	2	18
12	Особенности тренировки с женщинами-гимнастками	2			2		4
13	Прогнозирование спортивных	2	2	-		2	6

	результатов и моделирование спортивной деятельности						
14	Подготовка гимнастов высших разрядов и сборных команд	2	-	-			2
15	Гимнастические праздники и выступления	-	4				4
16	Управление подготовкой гимнастов	2	4	-	2	2	10
17	ВКР - предзащита			2			2
18	Обзорная лекция за 1-8 сем.	2					2
	Итого часов за 8 семестр	10	26	16	8	10	70
	Всего часов по ИВС за 4 курс	20	34	34	12	22	122
	Всего часов по ИВС за 4 года обучения						

2.15. Темы занятий по ИВС для 7-8 семестра

Тема 1. Современные оздоровительные виды гимнастики – (лекция -2ч., метод.зан. -2ч.)

Виды оздоровительной гимнастики. Врачебный контроль на занятиях. Задачи, средства оздоровительных видов гимнастики. Методика составления комплексов ритмической гимнастики. Гигиенические требования к местам занятий и их техническое оборудование.

Литература: 19, 24, 28, 32, 33, 42, 48 (см. приложение 16).

Тема 2. Система отбора юных гимнастов в ДЮСШ – (лекция 2ч., практ.-4ч., семинар-2ч.)

Теоретические обоснования спортивной ориентации и отбора. Способность и задатки спортивной пригодности и спортивной перспективы. Понятие о спортивных программах, эталонах, моделях отбора и прогнозирования. Задачи, содержание, виды спортивного отбора. Общая характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телосложения гимнастов. Оценка специальных физических качеств в связи с отбором. Методы отбора. Тестирование и оценка внешних данных. Требования к проведению испытаний по СФП. Методика оценки вестибулярной устойчивости и координационных способностей. Организация отбора групп гимнастов на различных этапах подготовки и для участия в соревнованиях.

Литература: 3, 11, 19, 20, 24, 44, 47-49 (см. приложение 6).

Тема 3. Подготовка юных гимнастов на видах многоборья – (метод.зан.-2ч., практ.- 12ч.)

Структура подготовки в каждом виде многоборья. Комбинированные методы и их роль в интенсивной и интегральной подготовке. Профилирующие элементы на различных этапах подготовки гимнастов.
Литература: 1, 8, 11, 14,15, 24, 44, 45, 47-49, 58.

Тема 4. Планирование начальной подготовки гимнастов – (лекция -2ч., семинар-2ч.)

Основная документация планирования. Методика составления учебного и рабочего планирования, рабочей программы, конспекта урока с учетом конкретных условий и контингента занимающихся. Планирование тренировочного процесса по периодам. План-график тренировок. Индивидуальные планы тренера и гимнаста, дневник тренера и гимнаста.
Литература: 3, 4, 5, 11-15, 49 (см.приложение 17-20).

Тема 5. УИРС. Доработка ВКР. – (практ. 2ч., подготовка доклада.)

Титульный лист; оглавление; введение; состояние вопроса; задачи, методы и организация исследования, результаты исследования, выводы, практические рекомендации, список литературы и аннотация..
Литература: 12, 13, 19, 24, 36, 47-49, 58.

Тема 6. Тактическая и интеллектуальная подготовка гимнастов- (лекция – 2ч.)

Формы и методы интеллектуальной подготовки. Понятие тактики в гимнастике. Тактика индивидуальная и командная. Цели и задачи тактической подготовки. Содержание тактической деятельности гимнастов. Основы методики и организации тактической подготовки. Методы оценки и контроля тактической подготовки. Понятие интеллектуальной подготовки в гимнастике. Спецтребования. Содержание специальной теоретической подготовки.
Литература: 1, 2, 19, 22, 24, 47-49, 58.

Тема 7. Организация и судейство соревнований по правилам ФИЖ – (лекция 2ч., мет.зан.- 2ч).

Виды соревнований. Требования правил соревнований к гимнастам и тренерам. Требования к гимнастическим снарядам и местам проведения соревнований. Оценка выполнения упражнений. Трудность упражнений. Состав судейской коллегии.
Литература: 1, 23, 40, 46, 50, 57.

Тема 8. Планирование подготовки гимнастов в Олимпийском цикле – (метод.зан. 2 ч.)

Построение четырехгодичного цикла подготовки гимнастов. Годичный цикл тренировки гимнастов. Подготовительный период и его продолжительность. Первый, второй и третий этап подготовительного

Тема 9. Техника выполнения и методика обучения сложным упражнениям на коне у мужчин и бревне у женщин – (метод.зан.-6ч., практ.- бч., семинар-2ч.)

Биомеханические закономерности техники выполнения кругов на теле коня, кругов с поворотами на 180° и 360°, переходов, выходов-входов. Круги на одной ручке. Соскоки через стойку на руках. Методика обучения.

Техника выполнения и методика обучения переворотам назад, сальто назад и вперед, соскокам сальто вперед и назад с поворотами на 180° и 360° на бревне.

Литература: 1, 14, 15, 47-49, 50.

Тема 10. Техника выполнения и методика обучения сложным опорным прыжкам - (метод.занят. – 2 ч., практ.-2ч.)

Техника выполнения и методика обучения прыжкам: переворот вперед с поворотом на 360°; переворот вперед – сальто вперед; Цукахары.

Литература: 1, 6, 14, 15, 47-49.

Тема 11. Техника выполнения и методика обучения сложным акробатическим прыжкам и прыжкам на батуте –(метод.зан.–8 ч., практ.–бч. семинар-2ч)

Сальто вперед и назад с поворотом на 180° и 360° Двойное сальто назад в группировке и прогнувшись. Темповые сальто вперед прогнувшись. Двойное сальто вперед.

Литература: 1, 6, 14-16, 47-49.

Тема 12. Особенности тренировки с женщинами-гимнастками –(лекции -2ч., семинар -2ч).

Литература: 3, 11, 19, 24, 25, 47, 48, 52, 54, 58, 59.

Тема 13. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности –(лекции – 2ч., метод.зан.-2ч.)

Моделирование в спорте. Условия необходимые для прогнозирования в гимнастике, их формы и направленность. Модельные характеристики гимнастов мирового класса. Модельная тренировка имитирующая условия соревнований.

Литература: 1, 11, 19, 20, 24, 44, 47-49.

Тема 14. Подготовка гимнастов высших разрядов и сборных команд (лекция – 2 ч).

Руководство и организация, виды обеспечения, отбор и селекция.

Планирование подготовки. Организация учебно-тренировочных сборов.

Комплексная научная группа в централизованной подготовке команды.

Литература: 1, 11, 24, 44, 47-79, 55.

Тема 15. Гимнастические праздники и выступления –(метод.зан. – 4 ч.)

Этапы подготовки выступлений. Сценарий выступлений. Художественное

оформление мест выступлений. Одежда гимнастов, реквизит. Музыкальное оформление. Генеральная репетиция. Материальное обеспечение праздников и выступлений гимнастов.

Литература: 19, 24, 47-49. (См. приложение 21).

Тема 16. Управление подготовкой гимнастов –(лекция – 2ч., метод.зан.– 4 ч.
семинар – 2ч.)

Этапы многолетней подготовки. Звенья системы управления. Формы подготовки гимнастов. Принципы тренировки в гимнастике. Тренировочная нагрузка, ее объем и интенсивность.

Литература: 1, 11, 19, 20, 45, 47-49, 55.

Тема 17. ВКР – предзащита – (практич. -2ч.)

Тема 18. Обзорная лекция – 2ч.

2.16. Вопросы для итогового контроля (экзамена по ИВС за 1-8 семестр)

1. Расчет коэффициента травматизма на занятиях гимнастикой.
2. Виды, локализация и тяжесть травм.
3. Механизмы и причины травматизма на занятиях гимнастикой.
4. Меры предупреждения травм у гимнастов.
5. Гигиенические требования к местам занятий гимнастикой.
6. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
7. Цели, задачи, содержание хореографической подготовки в гимнастике.
8. Средства и методы хореографической подготовки.
9. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
10. Игры и эстафеты в гимнастике.
11. Уметь обучать хореографическим упражнениям юных гимнастов в группах начальной подготовки.
12. Особенности занятий гимнастикой с учащимися младших классов.
13. Особенности занятий гимнастикой с учащимися средних классов.
14. Особенности занятий гимнастикой с учащимися старших классов.
15. Основные средства тренировки и методы их применения
16. Общая характеристика отдельных групп гимнастических упражнений.
17. Методы тренировки гимнастов.
18. Средства исправления дефектов осанки и плоскостопия.
19. Содержание и композиция вольных упражнений у женщин.
20. Особенности композиции мужских вольных упражнений.
21. Элементы классических и народно-сценических танцев в хореографии
22. Основные документы проведения соревнований по гимнастике
23. Виды оздоровительной гимнастики, задачи и средства на занятиях с различным контингентом занимающихся
24. Теоретическое обоснование спортивной ориентации и отбора в гимнастике
25. Значение и задачи планирования учебно-тренировочного процесса. Основные документы планирования.

26. Техника выполнения и методика обучения кругам на теле коня.
27. Техника выполнения и методика обучения кругам с поворотами на 180° и 360°.
28. Техника выполнения и методика обучения переходов и выходов-входов на коне.
29. Техника выполнения и методика обучения переворотам назад и вперед на бревне.
30. Техника выполнения и методика обучения соскоку с бревна – сальто назад с поворотом на 360°.
31. Техника выполнения и методика обучения прыжку переворотом вперед с поворотом на 360°.
32. Техника выполнения и методика обучения сальто назад с поворотом на 360°.
33. Техника выполнения и методика обучения двойному сальто назад в группировке
34. Особенности тренировки с женщинами-гимнастками
35. Виды международных соревнований по гимнастике, состав судейской коллегии.
36. Построение четырехгодичного цикла подготовки гимнастов
37. Модельные характеристики гимнастов мирового класса
38. Условия необходимые для прогнозирования в гимнастике, их формы и направленность
39. Руководство и организация подготовки сборных команд. Отбор и селекция.
40. Этапы подготовки гимнастических праздников и выступлений
41. Этапы многолетней подготовки гимнастов
42. Тренировочная нагрузка, ее объем и интенсивность.

2.17. Формы текущего и итогового контроля знаний по курсу ИВС за 1-8 семестр

- Знать текущий материал в объеме программы
 - овладеть следующими профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками:
 - уметь пользоваться основными методами отбора в сборные команды;
 - владеть основными методами и средствами подготовки гимнастов высших разрядов;
 - уметь составлять документы планирования учебно-тренировочной работы для гимнастов высших разрядов;
 - уметь применять способы регуляции эмоционального состояния гимнастов.
- Сдать зачет по ВКР (8 семестр)
- Сдать дифференцированный зачет по профессионально-ориентированной практики (7 семестр)
- Сдать экзамен по ИВС за 1-8 семестр

3. Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС)

По учебному плану на курс «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС) отводится 590 ч. занятий (по 180 ч. на 1 и 2 курсе, 134 ч. на 3 курсе и 96 ч. на 4 курсе. *).

3.1. Задачи курса СПС:

- повышение спортивной подготовленности студентов;
- психолого-педагогическая подготовка преподавателя-тренера по гимнастике;
- приобретение знаний, умений и навыков по судейству соревнований по гимнастике.

3.2. Формы текущего и итогового контроля по СПС

1. Уметь выполнять и обучать гимнастическим упражнениям 2 спортивного разряда.
2. Уметь оценивать в баллах упражнения мужского и женского гимнастического многоборья.
3. Для сдачи зачета по СПС в 5-ом семестре иметь 3 спортивный разряд по гимнастике.
4. Ежегодное участие в соревнованиях по ОФП, СФП и спортивным видам гимнастики, отсудить по три соревнования.
5. Для сдачи зачета по СПС в 8 семестре выполнить требования пункта «4», иметь 2-ой спортивный разряд по гимнастике и два действующих третьих спортивных разрядов по другим видам спорта, иметь звание судьи по спорту.

*/ По решению проректора по учебной работе добавляется 200 ч. занятий по СПС (по 60ч. на 1 и 2 курсе и по 40 ч. на 3 и 4 курсе).

4. Перечень основной и дополнительной литературы по курсу ИВС

Основная литература (отмечена *)

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов.- М.:Физкультура и спорт, 2002. – 326 с. (*).
2. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) //Теория и практика физической культуры. – М.: 2000. – 275 с.
3. Бахрах И.И., Канаева И.У., Попов И.М., Строев Н.С., Бормотов А.С., Тухватулин Р.М., Смольяков В.В., Золотухин В.А. Морфофункциональные показатели юных гимнастов. Мет.указ.для студ.спец.по спорт.гимнастике.- Смоленск, 1986. – 14с.
4. Базарева Н., Ней А. Азбука классического танца. -М.: Искусство, 1975.
5. Белова Н.А., Терехина Р.Н. Методика обучения танцевальным упражнениям. Метод. рекоменд. – С.Пб.: 1991. – 37с.
6. Биндусов Е.Е., Стеблецов Е.А. Развитие прыгучести в спортивной гимнастике. – Малаховка, 1988.
7. Боброва Г.А. Худ. гимнастика в школе . -М.:Физкультура и спорт, 1978

8. Боброва Г.А. Худож.гимнастика в ДЮСШ. -М.: Физкультура и спорт, 1974.
9. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969 (*).
10. Варакина Т., Маркова Л., Кудряшова Т. Упражнения с предметами. – М..Физкультура и спорт, 1973
11. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. – С.Пб: 2003. – 20с.
12. Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа: методика подготовки и написания, правила оформления и процедура защиты. Уч.пособие. – Смоленск, 2001. – 125 с. (*)
13. Врублевский Е.П., Лихачев О.Е., Врублевская Л.Г. Технология подготовки письменных работ в физкультурных вузах. Уч.пособие. – Смоленск, 2002. – 134 с. (*)
14. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебн. пособие. – М.: Терра спорт, 2002. – 507 с. (*)
15. Гимнастическое многоборье. Мужские виды. - М.:Физкультура и спорт, 1987 (*).
16. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте (теоретич. основы). -М.:Физкультура и спорт, 1981 (*).
17. Дударев В.Т. Техническая подготовка в гимнастике. Лекция.-Смоленск, 1995. – 19 с.
18. Ефимова И.Г., Смольяков В.В. Комплексы хореографических упражнений для начинающих гимнасток. – Смоленск, 1997. – 23 с.
19. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика –М.: АСАДЕМА, 2001. – 443 с.
20. Загrevский В.О. Модельные хар-ки физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов. – Омск, 1999.
21. Зайцев В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. – Лекция. – Смоленск, 1989. – 29с. (*)
- 22.Зайцев В.Н. Тактическая подготовка гимнастов. Лекция. – Смоленск, 1995. – 13с.
23. Калогномос В.И. Спортивная гимнастика. Подготовка и проведение соревнований. – М.: Советский спорт, 1990. – 221 с.
24. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. Уч.под общ.ред.профессора Л.А.Карпенко. – М.: 2003. – 384 с.
25. Кузнецов В.А. Гимнастика в СССР: Справочник по спорт.и худож.гим-ке и акробатике. (1917-1955). - М.:Физкультура и спорт, 1955.
26. . Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. -М.:Физкультура и спорт, 1984

27. Лисицкая Т.С., Староверская Т.В. Общая хар-ка групповых упражнений в худож. гим-ке. Гимнастика: сбор. статей, 1984, №1. – С. 48-52.
28. . Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика. -М.:Физкультура и спорт, 1986 (*).
29. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2006. – 127 с.
30. Мавромати Д.П. Упражн. худож.гимнастики. -М.:Физкультура и спорт, 1972.
31. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. -М.:Физкультура и спорт, 1989.
32. Менхин Ю.В. Гимнастика в высших и средних спец. учебных заведениях. – Малаховка. 1987.
33. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов на Дону, «Феникс», 2002. – 382 с. (*).
34. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Уч.пособие для вузов ФК. – М.: СпортАкадем пресс, 2003. – 322 с.
35. . Морель Ф.Г. Хореография в спорте. -М.:Физкультура и спорт, 1979
36. Положение о выпускной квалификационной работе специалиста по «Физической культуре и спорту» - Смоленск, 2002. – 10с. (*)
37. Практика в школе. Метод. рекомендации для студентов 1У курса заочного обучения. – Смоленск, 1999. – 12с. (*).
- 38.Профессионально-ориентированная практика в институте физической культуры. Метод.рекомендации для студентов У курса заочного обучения СГИФК. – Смоленск, 2006. – 11с. (*).
39. Практика по специализации в институте физической культуры. Метод. рекомендации для студентов У курса. – Смоленск, 2006. – 35 с. (*).
40. Правила соревнований по спортивной гимнастике. – М.: 2003.
41. Правила соревнований по худож. гимнастике – М.: 2003
42. . Рыбицкая А., Качиньски А. Джаз-гимнастика-современная форма танцевально-гимнаст.упражнений. Гим-ка, сб.статей – 1984, 1. – С. 73-75.
43. Сабирова Е.В. Комплексное использование видов гимнастики в физическом воспитании студентов ВТУЗа. – С.-Пб, 1999.
44. Свистовский Ю.Г. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности. Лекция. – Смоленск, 2001.- 17с.
45. Свистовский Ю.Г. Организационно-методические основы подготовки гимнастов в спортивных школах. Уч.пособие. – Смоленск, 2003. – 71 с. (*).
46. Свистовский Ю.Г. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике. Уч.пособие для студентов ВУЗ ФК. – Смоленск, СГАФКСТ, 2006. – 56 с. (*).
- 47.Спортивная гимнастика. Уч. для ИФК под ред. Ю.К.Гавердовского и В.М.Смолевского. - М.: Физкультура и спорт, 1979 т.2 (*).

48. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев, «Олимпийская литература», 1999. – 462 с. (*).
49. Спортивная гимнастика. Уч. для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1981 (*).
50. Спортивная гимнастика. Правила соревнований для мужчин и женщин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 208 с. (*).
51. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности) - М.: Физкультура и спорт, 1978.
52. Тухватулин Р.М. Скоростно-силовая подготовка юных гим-ток. Метод. указания для тренеров и спорт. – Смоленск, 1983. – 17с.
53. Тухватулин Р.М. Вольные упражнения. Лекция для студ. спец. спорт. гим-ка. – Смоленск, 2001. – 18с.
54. Тухватулин Р.М. Методика тренировки гимнасток. Лекция для студ. специал. спортивн.гим-ка. – Смоленск, 2001. – 25 с.
55. Тухватулин Р.М. Управление подготовкой гимнастов. Учебн.пособие для студ. спец. гимнастики институтов и академий ФК. – Смоленск, 2002. – 38 с. (*).
56. Тухватулин Р.М., Морчукова Л.В. Гибкость и методика ее совершенствования в спорте. Уч.пособ. для студ. ВУЗ ФК и тренеров по спорту. - Смоленск, 2006. – 54 с.
57. Терехина Р.Н., Титов Ю.Е., Турищева Л.И. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов. Метод.пособ. – С.Пб.: 1991. – 32 с.
58. Художественная гимнастика. Под ред. Т.С.Лисицкой. М.Физкультура и спорт, 1982 (*).
59. Яансон Л.О. Женская гимнастика. – М: Физкультура и спорт, 1978

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Профилактика травматизма при занятиях гимнастикой

1. Механизмы возникновения травм:
 - Трение частей тела гимнаста о снаряд, гимнастический ковер, одежду и обувь.
 - Удар при падении
 - Движения, превышающие по амплитуде физиологические пределы суставов
 - Чрезмерно резкие не координированные движения

2. Причины спортивных травм в гимнастике:
 - Недочеты и ошибки в методике проведения занятий
 - Недочеты в организации занятий и соревнований

Особенности техники выполнения упражнений
 Неполноценное материально-техническое обеспечение мест занятий и соревнований
 Неудовлетворительное состояние занимающихся
 Несоответствующее нормам поведение занимающихся (искажение задания тренера)
 Несоответствующие нормам гигиенические условия мест занятий и соревнований
 Плохая страховка

3. Основные мероприятия по предупреждению повреждений в спортивной гимнастике

Полноценная методика обучения и воспитания в процессе занятий
 Общая и специальная физическая и психологическая подготовка, предшествующая изучению сложных гимнастических упражнений

Формирование, путем применения специальных упражнений, навыков самостраховки, начиная с первых шагов обучения и в течение всей последующей спортивной деятельности гимнаста

Ознакомление занимающихся в процессе обучения с «опасными» положениями в технике гимнастических упражнений, путями и методами, позволяющими избегать их.

Использование специальных подводящих упражнений, способствующих получению правильных представлений, ощущений и навыков в выполнении гимнастических упражнений

Проведение «специальной разминки» в целях тщательной подготовки организма к выполнению сложных упражнений

Обеспечение надежной, но не чрезмерной, страховки во время обучения и тренировки

Полноценная подготовка гимнастов к соревнованиям, отсутствие «натаскивания на результат».

Приложение 2.

Документы для организации и проведения соревнований по гимнастике

1. Календарь соревнований
2. Положение о проведении соревнований
3. Создание оргкомитета по проведению соревнований
4. Смета расходов на проведение соревнований
5. Протокол о техническом состоянии мест соревнований
6. Состав судейской коллегии
7. Заявки для участия в соревнованиях
8. Список участников (команд) соревнований (количество мужчин и женщин)

9. График проведения соревнований
10. Комендант, рабочие и специалисты для обслуживания соревнований
11. Протокол заседаний представителей команд и судей
12. Протокол жеребьевки и порядок выхода команд и гимнастов на соревнованиях
13. Протокол сдачи экзамена судьями обслуживающими соревнования
14. Информационные материалы о ходе соревнований (афиши, плакаты, табло, радио и видеоинформация)
15. Протоколы результатов соревнований
16. Протоколы заседаний судей после соревнований
17. Табель оплаты судейской коллегии, рабочих обслуживающих соревнования и гимнастов (ленты чемпионов, медали, призы)
18. Отчет о проведении соревнований (выдается представителям участвующих команд)

Приложение 3

«УТВЕРЖДАЮ»
 председатель федерации
 спортивной гимнастики
 Российской Федерации

П О Л О Ж Е Н И Е
 о чемпионате Северо-западного федерального округа
 Российской федерации по спортивной гимнастике 2007 г.

1. Цели и задачи. Чемпионат проводится с целью популяризации спортивной гимнастики, выявление лучших команд и гимнастов Северо-западного федерального округа Российской Федерации.

2. Время и место проведения. Чемпионат проводится 20-24 марта 2007 г. в Санкт-Петербурге во Дворце спорта «Юбилейный».

3. Руководство соревнованиями. Чемпионат проводится под руководством Санкт-Петербургского комитета по физической культуре и спорту и федерации спортивной гимнастики. Спонсор чемпионата концерн «Балтика».

Судейская коллегия утверждена Санкт-Петербургской федерацией спортивной гимнастики. Главный судья – судья международной категории Р.Н.Терехина

4. Программа соревнований и участники. Участники соревнований. К участию в Чемпионате допускаются команды областей округа в составе: 4 мужчины и 4 девушки не моложе 1991 г. выступающие по произвольной программе мастеров спорта; 2 судьи (мужчина и женщина); 2 тренера.

5. Определение победителей. Командное первенство определяется отдельно среди мужчин и девушек по сумме баллов в многоборье.

Личное первенство в многоборье определяется по сумме баллов финальной части чемпионата (в финал попадают 24 мужчины и 16 девушек по результатам командного первенства).

Личное первенство в отдельных видах многоборья определяется по результатам финальной части чемпионата (в финал попадает по 6 гимнастов и гимнасток на каждом виде многоборья по результатам командного первенства). Примечание: тренеры могут заменить участника финала, но не позднее 30 минут до начала соревнований.

6. Награждение победителей. Команда (отдельно мужчины и девушек) занявшая 1-е место награждается дипломом 1-й степени, гимнасты медалями 1 степени. Команды занявшие 2 и 3 места награждаются дипломами и медалями 2 и 3 степени. Примечание: в случае равенства баллов первенство определяется по количеству наивысших оценок в команде.

Абсолютный чемпионат округа награждается дипломом 1-й степени, медалью 1-й категории и ценным призом. Гимнасты занявшие 2 и 3 места в многоборье награждаются дипломами и медалями 2 и 3 степени и призами.

Чемпионы и призеры округа в отдельных видах многоборья так же награждаются вышеперечисленными дипломами, медалями и призами.

7. Предварительные заявки присылаются в оргкомитет чемпионата до 20 апреля, а официальная 20 марта 2007 г. в день приезда команд.

8. Заседание представителей и судей состоится в 11 часов 20 марта 2007 г. в офисе 5 Дворца спорта «Юбилейный».

9. Проживание приехавших команд в отеле «Ленинградский»

Приложение 4.

Комбинация чемпиона Олимпийских Игр (2004) Игоря Кассина (Италия).

Из вися с полумаха, переворот в стойку на руках, два больших оборота назад – большим махом перелет – сальто назад прогнувшись в вис (Ковач) - большим махом перелет – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° в вис (Ковач) – большой оборот назад на одной руке с поворотом на 360° в вис – большим махом перемах ноги врозь – вне и оборот назад в стойку на руках (Штальдер) – большим махом вперед поворот кругом в стойку хватом снизу (Келлеровский) – оборот вперед с перемахом в вис согнувшись и выкрут в вис обратным хватом – большой оборот вперед в висе обратным хватом и

поворот кругом в стойку на руках – два больших разгонных оборота назад – махом вперед соскок двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° в каждом сальто (18 элементов).

Комбинация на перекладине Алексея Немова (Россия) 5 место на Играх в Афинах (2004).

Из вися с полумаха, переворот в стойку на руках – большой оборот назад – большим махом перелет сальто назад прогнувшись в вис (Ковач) – большим махом перелет назад ноги вместе в вис (Ткачев) – большим махом перелет назад ноги врозь в вис (Ткачев) – большим махом перелет назад ноги вместе в вис (Ткачев) – перемах ноги врозь в вис согнувшись и оборот вперед в стойку на руках (Эндо) – большим махом сальто назад с поворотом на 540° в вис (Гингер- 540°) – большим махом перелет назад в группировке в вис (Ковач) – большим махом поворот кругом в стойку на руках хватом снизу (Келеровский) – большим махом поворот на 360° вокруг руки в обратный хват – два оборота вперед в висе обратным хватом (Грантурус) – большим махом поворот кругом в стойку на руках – два больших разгонных оборота назад – махом вперед соскок двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° в каждом сальто (19 элементов).

Приложение 5.

Требования к гимнастическим снарядам по правилам ФИЖ (2006).

1. Кольца, крепятся к потолочной балке или при высоких потолках к портику. Высота крепления от пола 5,50 см. Высота колец от пола 260 см, расстояние между ними 0,5 м.
2. Конь для махов, длина 160 см, ширина 36 см, ручки расположены симметрично на расстоянии 40-45 см, высота ручек от плоскости коня 12 см, а от мата 105 см.
3. Стол для прыжков – высота переменная (до 135 см), ширина 96 см, длина 120 см.
4. Брусья параллельные, длина жерди 350 см, овальной формы (5 см х 4 см), высота жердей от мата 180 см, расстояние между жердями 42-53 см.

5. Перекладина, состоит из шлифованного грифа 2,8 см. в диаметре. Высота перекладины от мата 260 см, ширина 240 см.
6. Брусья женские (разной высоты), высота нижней жерди от мата 260 см, верхней – 240 см. Диаметр жерди 4 см, длина 240 см.
7. Гимнастическое бревно, высота от пола 120 см, длина 500 см, ширина верхней и нижней плоскости 10 см.
8. Мостик для опорных прыжков, высота его 15-20 см, ширина 60 см, длина 120 см (дорожка разбега длиной 25 м. и шириной 60 см.).
9. Гимнастические маты, длина 2м, ширина 125 см, толщина 60-65 см.
10. Ковер для вольных упражнений размером 14x14 м, судейский размер 12x12 м. отмечен белой лентой шириной 5 см.

Приложение 6.

Анатомо-физиологические особенности организма детей школьного возраста

1. Младший школьный возраст (6-9 лет). В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается с примерно равномерным приростом тотальных размеров тела. Окостенение трубчатых костей не завершено. Позвоночник с неустановившимися характерными изгибами имеет большую гибкость за счет эластичности и большой толщины межпозвоночных дисков. Он податлив к искривлению. В целом мышечная система развита слабо и прибавки в силе незначительны. Эластичные мышцы не способны к большим нагрузкам, но податливы к растягиванию. Возраст 6-9 лет самый благоприятный для закладывания фундамента двигательных навыков и физических качеств. Разницы между мальчиками и девочками практически нет.

2. Средний школьный возраст (10-14 лет) совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной полового созревания. В этот период наблюдается усиленный рост тела в длину, нарастание мышечной массы и увеличение годичных прибавок веса тела. Девочки в подростковом периоде развиваются быстрее между 11-13 годами и перегоняют мальчиков по всем показателям физического развития. Убыстряется темп роста тела в длину у девочек в 12-14 лет, а у мальчиков между 13-14 годами. Рост тела увеличивается за счет роста нижних конечностей.

Сила мышц нарастает неравномерно. Увеличивается сила мышц у мальчиков 12-15 лет. Девочки с 13-14 лет отстают от мальчиков по показателям силы мышц. В связи с этим в подростковом возрасте необходимо уделять внимание средствам ОФП и специальной силовой подготовки.

Развитие нервно-мышечного аппарата способствует развитию быстроты движений. Необходимо совершенствовать гибкость у девочек. Некоторое

нарушение координационных способностей и ловкости связано с периодом полового созревания. Необходимо временно ограничить обучение новым сложным формам движений, а больше закреплять ранее изученные движения.

3. Старший школьный возраст (15-17 лет). Юноши растут быстрее и опережают девушек по показателям физического развития. Юноши способны выдерживать большие напряжения, выполнять силовые упражнения, требующие значительных мышечных усилий.

У девушек показатели силы выражены скромнее, появляется неуверенность в силовых возможностях и, как следствие, потеря интереса к занятиям гимнастикой. Необходим тактичный подход к ним.

В этот период очень хорошо тренируемы все физические качества: сила, выносливость, быстрота, координация движений, гибкость.

Приложение 7

Методика обучения гимнастическим упражнениям

1. Задача и характеристика методических приемов на этапе «создание предварительного представления об упражнении»

1.1. Задача: Создание общего представления о движении

1.2. Основные методы: словесный; показ.

1.3. Методические приемы: рассказ; объяснение; обсуждение; демонстрация (показ, рисунки, схемы, киноvideоматериалы) выполнение подготовительных упражнений; имитация движений.

2. Задача и характеристика методических приемов на этапе «углубленного разучивания движений»

2.1. Задача: овладение основами техники движения.

2.2. Методы: расчлененный; целостный.

2.3. Методические приемы: выполнение упражнения по частям и в целом; помощь и страховка; использование дополнительных факторов; определение контрольных заданий.

3. Задача и характеристика методических приемов на этапе закрепления и совершенствования техники движений.

3.1. Задача: стабилизация и совершенствование техники движений.

3.2. Методы: переменно-повторный; соревновательно- игровой.

3.3. Методические приемы: регламентирование повторений; установка на результат, введение неожиданных условий; акцентирование на деталях техники; самооценка и самоконтроль ученика; моделирование соревновательных условий.

4. Метод расчлененного разучивания упражнения заключается в выделении отдельных частей движения, освоении каждого из них и по следующем соединении в целое упражнение.

5. Метод целостного разучивания упражнения. Такое освоение движений характерно для большинства упражнений (выполняются в облегченных условиях).

Один из вариантов – метод подводящих упражнений облегчающий освоение движения.

6. Условия, обеспечивающие успех обучения в гимнастике: подсказка ученику решающих действий; помощь; страховка (проводка, фиксация позы, подталкивание, поддержка, подкрутка); зрительные ориентиры и звуковые сигналы.

7. Программированный метод обучения гимнастическим упражнениям основан на разделении основного движения на дозы, порции, освоение которых приводит к освоению основного двигательного действия.

Приложение 8.

Вольные упражнения (классификация и структурные типы движений)

Элементы выразительной пластики, равновесные упражнения и «малая» акробатика: - элементарные положения и движения (стойки на ногах, выпады, простые повороты, шаги, подскоки, движения руками и др.);

- элементы выразительной пластики, мимика и пантомимика; - элементы хореографии и танца смыкаются с двумя первыми категориями; - статические положения и парастатика (шпагаты, наклоны, мосты; стойки и равновесия на руках, руке, на ногах, ноге; силовые позы и выходы силой в стойку и наоборот); - малая «акробатика» (перекаты и кувырки), прыжки без вращений, повороты на месте и в полете, медленные и темповые перевороты, махи ногами, круги).

Основные структурные типы акробатических прыжков в «большой» акробатике: - простые прыжки и отскоки имеют значение в постановке основных прыжков: - прыжки с поворотами, включая прыжки на батуте, где возможно более корректное исполнение безопорных «винт»; - перевороты назад и вперед (энергообеспечивающие движения; - сальто назад и вперед (одинарные, двойные, тройные); - сальто назад и вперед с поворотами одинарные; - сальто типа «твист» (отскок с поворотом кругом и сальто вперед и др.); - комбинированные сальто (сочетание вращений назад, вперед и поворотов вокруг продольной оси).

Приложение 9.

Производственная гимнастика (П.Г.)

Занятия ПГ проводятся в цехе, отделе и т.п. Существует пять форм занятий ПГ: вводная гимнастика (8-10 мин); физкультурная пауза (5-6 мин); физкультминутка (1-2 мин); микропауза активного отдыха (30-40 сек).

Организация ПГ требует учета профессиональной деятельности трудового коллектива. Сходные по своим особенностям профессии применительно к задачам ПГ объединены в группы. Первая группа - профессии с преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке (сборщицы, швеи мотористки и т.п.). Это монотонный труд в положении сидя; 2-я группа – профессий, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке (токари, сборщики моторов, парикмахеры и т.п.). Работа выполняется стоя, с частой сменой динамических и статических компонентов деятельности, с напряжением внимания; 3-я группа – профессий, связанные с большим физическим напряжением (строители, формовщики, шоферы и т.п.); 4-я группа – профессии, связанные с умственным трудом (бухгалтеры, инженерно-технические работники, компьютерщики и т.п.).

При составлении и проведении комплексов ПГ надо учитывать особенности трудовой деятельности категории работников и правила составления ОРУ включенных в комплекс. Необходимо вести учет производительности труда, состояния здоровья трудящихся.

Пятая форма ПГ – это занятия физическими упр. в течение 20-30 мин. В залах (комнатах), площадках, бассейнах на территории завода, предприятия после рабочей смены.

Приложение 10.

Методы развития физических качеств.

Для развития силы используются ОРУ как без предметов, так и с предметами, а также упр. на снарядах.

Основной метод развития силы – это «метод повторных усилий» или еще он называется как «метод до отказа». Для развития статической силы используется «метод изометрических напряжений» (угол в висе и упоре, горизонтальный упор, «крест» и т.п.) в течение 6 сек.

Для развития скоростно-силовых качеств применяется «ударный метод», суть которого – в выполнении «ударных» упр., связанных с прыгиванием с высоты (30-40 см) с последующим быстрым, акцентированным отскоком. Бег на короткие дистанции, быстрое подтягивание, отжимание в упоре или у стенки в стойку на руках, лазание по канату и т.п.

Для развития гибкости, подвижности суставов применяются упр. «активного», «пассивного» и смешанного характера, выполняемые после разминки.

Для развития координационных способностей необходимо выполнение специально подобранных ОРУ, упр. на снарядах, подвижных игр и эстафет.

Для тренировки вестибулярного аппарата выполняются ОРУ с поворотами в различных плоскостях, кувырки, перевороты, вращения в Ренском колесе, прыжки на батуте и т.п.

Большое значение имеет стоечная подготовка и умение правильно выполнять приземление после соскоков и прыжков.

Приложение 11.

Основы техники гимнастических упражнений.

1. Структура маховых упр. и их классификация.

Маховые упр. – это вращательные движения по кругу и его частям, связанные с понятием «ось». Оси, вокруг которых вращается гимнаст, могут быть действительными (гриф перекладины, жердь брусьев р/в) и воображаемыми (фронтальная, сагиттальная, продольная).

Любому маховому упр. характерны 3 фазы: - фаза подготовительных действий (принятие рационального положения для последующих действий на снаряде); - фаза – основных действий (момент приложения максимальных усилий); - фаза завершающих действий (придание движению окончательной формы).

2. Силовые упр. подразделяются на статические упр. и силовые перемещения.

2.1. Статические упр. – это неподвижная поза (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. Например, на кольцах горизонтальные : вис спереди и сзади, «крест» и т.д. Трудность упр. зависит от двух факторов: - от степени необходимого напряжения мышц и от трудности удержания равновесия в заданной позе.

2.2. Силовые перемещения – это медленные переходы из одного статического положения в другое, например, из виса на кольцах – подъем в «крест». Переходы из более высокого положения в низкое называются опусканием, а наоборот – подъемами.

Приложение 12.

Перекладина и брусья разной высоты

Классификация и структурные группы упражнений:

- движения на базе «размахиваний изгибами» в висе (махи, перелеты, соскоки и др.);
- движения простым махом из виса (собственно размахивания, повороты, махи с перемахами, перехватами и др.);
- большие обороты назад и вперед;
- движения с контрвращениями на махе вперед (соскоки махом вперед, перелет Ткачева);
- движения с контрвращениями на махе назад (соскоки простые, летом, махом назад сальто назад);

- большие обороты назад и вперед в висах сзади, с полувкручиванием, типа «Миникелли» и др.);
- обороты назад касаясь и не касаясь из упора продольно в стойку, соскоки срывом;
- движения дугой махом вперед в вис, в стойку, в соскоки простые и сальто вперед;
- обороты вперед из упора продольно;
- подъемы разгибом и обороты назад и вперед из виса согнувшись;
- махи дугой назад из виса согнувшись сзади;
- обороты назад и вперед из упора стоя;
- отмахи вперед и назад из упора сзади и виса лежа сзади;
- подъем и перелеты махом назад, соскоки и активные перемахи ногами;
- соскоки и перелеты из стойки на руках сгибанием (курбетом) с вращением назад, разгибанием с вращением вперед;
- полуперевероты и сальто назад отталкиванием ногами в соскоки и перелеты.

Упражнения на параллельных брусьях (классификация и структурные типы упр.):

- размахивание в упоре, упоре на руках;
- сальто назад над жердями одинарные, двойные, тройные, сальто в стойку на руках;
- повороты махом вперед из упора;
- движения махом вперед, перемахи ноги врозь назад, махом вперед из упора;
- повороты махом назад в упор и через стойку;
- сальто вперед одинарные в соскоки, упоры, двойные;
- перемахи ногами в упоре сгибанием тела;
- кувырки назад из упора на руках в упоры и в стойки;
- подъемы махом вперед и назад в упоры, упоры углом, в стойку на руках с поворотами;
- кувырки вперед простые;
- махом назад из упора на руках сальто вперед в упор;
- подъемы махом назад с перемахами ногами и подлетами;
- обороты назад под жердями низкие, более высокие в упор и в стойку;
- подъемы дугами в упор на руках, в упоры, в стойку;
- подъемы разгибом в упоры, с перемахом ноги врозь назад;
- обороты вперед спадом вперед из упора с перехватом кистей;
- мах и подъемы дугой назад в упор, стойки;
- большие обороты и быстрые перевероты назад в упоры, стойки;
- большие обороты и быстрые перевероты назад в упор;
- соскоки сальто и двойное сальто назад махом вперед из виса на концах жердей, двойное сальто назад в упор из виса в середине жердей;

- махом вперед из виса подъем с перемахом ноги врозь назад в упор (Ткачевский);
- махом дугой вперед подъем махом назад из виса в упоры;
- из стойки на руках толчковые соскоки курбетом и разгибанием.

Упражнения на кольцах (классификация и структурные типы упр.):

1. Статические и силовые упр.:

- упоры и висы простые; висы согнувшись и прогнувшись; стойки на руках; силовые выходы в стойку на руках; силовые опускания из стойки в упоры и висы;
- «кресты» и силовые выходы в них опусканием и подъемами; «кресты» вниз головой; горизонтальные висы спереди и сзади; горизонтальные упоры;
- силовые подъемы из виса, виса сзади в висы согнувшись и прогнувшись; силовые подъемы из висов и низких упоров в упоры без вращения тела, с вращением (переворотами); силовые обороты в упорах, из упора в стойку и др.

2. Маховые упр. на кольцах имеют следующие структурные типы:

- размахивание в висе и упоре, отодвиги из упора в вис;
- подъемы махом вперед и назад простые, в упор углом, стойку на руках;
- простые соскоки из виса и упора;
- соскоки махом назад простые и подъемы махом назад с акцентированным движением тазом;
- махом из виса высокие выкруты назад и вперед;
- подъемы переворотом из виса в упоры назад и вперед «хонма»;
- перевороты назад из виса в высокие упоры, стойку, большие обороты назад и вперед;
- быстрые перевороты назад в группировке, согнувшись, «вертушки»;
- перевороты и простые соскоки сальто назад и вперед, одинарные сальто с поворотами;
- двойные сальто назад и вперед разные, тройное сальто;
- соскок махом назад сальто назад;
- махом вперед из упора переворот назад в вис, вис сзади;
- махом назад стойка на руках, быстрый переворот вперед через стойку на руках в вис, вис согнувшись; быстрые обороты назад в упор, в соскоки ноги врозь, обороты вперед махом;
- выкруты назад с места быстрые, низкие высокие;
- подъемы назад темповые в низкие и высокие упоры, в стойку на руках;
- подъемы разгибом в высокие упоры, в упоры углом;
- махи дугой высокие, умеренные;
- соскоки дугой простые, дугой сальто вперед, соскок перемахом ноги врозь вперед.

3. Упражнение на коне (классификация и структурные типы упр.):

3.1. Плоские махи на коне: простые махи и перемахи разведенными ногами; последовательные соединения махов и перемахов (размахивание, круги одной ногой); одновременные соединения перемахов (скрещения прямые и обратные). Усложненные формы плоских махов (с поворотами, перескоками, подъемами в стойку на руках – не отражены в классификации).

3.2. Круговые махи на коне: круги продольно и поперек; переходы и противоходы; проходы вперед и назад.

Типы круговых махов на коне с поворотами: круги прогнувшись и углом; прямые и обратные «стойкли»; винты и обратные винты (повороты вокруг продольной оси тела гимнаста).

Приложение 14.

4. Упражнения на бревне (классификация и структурные типы упр.):

- школа равновесий статики; школа силовых равновесий и движений (силовые выходы в стойку и т); упр., составляющие школу передвижений (ходьба и ее разновидности, «рукохождение») упр., условно относимые к школе пластической акробатики (стойки, перевороты, перекиды и т.д.);
- упр. начальной прыжковой школы;
- упр. прыжково-беговой школы;
- упр. составляющие школу поворотов, кувырков и переворотов;
- упр. школы сальто (одинарные и двойные, на бревне, с мостика на снаряд (вскоки) соскоки.

Приложение 15.

5. Опорные прыжки (классификация и структурные типы упр.):

- Прыжки прямого типа (ноги врозь, вместе, лет) и простых переворотов;
- прыжки типа «переворот – «пируэт» и «пируэт-переворот»;
- прыжки типа «переворот-сальто вперед» и «переворот – сальто боком»;
- прыжки типа «Цукахара»;
- прыжки типа «сальто-переворот»;
- прыжки «рондатного типа» («прыжок Юрченко»);
- комбинированные прыжки («пируэт-переворот» и «переворот сальто» (Е.Давыдова).

Ритмическая гимнастика включает: ОРУ; бег; прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку поточным способом. Это музыкальная форма гимнастики. Музыка носит функциональный характер, определяет ритм и темп движений.

Наиболее удачны музыкальные размеры $\frac{3}{4}$ и $\frac{4}{4}$, музыкальные произведения размером в $\frac{3}{4}$ применяются для выполнения упр.в медленном темпе.

Очень важно фиксирование пульса (ЧСС) в начале, в середине и в конце занятий Р.Г. за 10 или 15 сек. Для начинающих ЧСС должна быть в зоне 60% от максимальной, для подготовленных – 70-75%. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 30-45 мин.

Документы планирования учебно-тренировочной работы.

1. План работы включает разделы:
 - 1.1. Организационная работа
 - 1.2. Учебно-методическая работа
 - 1.3. Учебно-тренировочная работа
 - 1.4. Воспитательная работа
 - 1.5. Врачебно-контрольная работа
 - 1.6. Агитационно-массовая работа
 - 1.7. Финансово-хозяйственная работа
2. Документы планирования:
 - 2.1. Государственный учебный план
 - 2.2. Государственная учебная программа
 - 2.3. График учебного плана
 - 2.4. Рабочая тематизированная программа
 - 2.5. План-конспект учебно-тренировочного занятия.
3. Документы учета учебно-тренировочной работы:
 - 3.1. Предварительный учет
 - 3.2. Текущий учет
 - 3.3. Итоговый (годовой) учет
 - 3.4. Отчёт за Олимпийский (4 года) цикл подготовки

График
учебного плана подготовки гимнастов-новичков

Виды занятий и упражнений	Подготовительный период и т.д. Номера учебно-тренировочных уроков							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Гигиена спортивной одежды	+	+						
Правила соревнований								
Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ без предметов	+	+	+	+				
ОРУ на гимнастич. стенке					+	+	+	+
ОРУ на гимнастич. скамейке								
ОРУ с гантелями								
ОРУ с набивными мячами	+	+	+	+				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Акробатика	+	+			+	+		
Брусья			+	+			+	+
Перекладина			+	+			+	+
Конь-махи	+	+			+	+		
Кольца	+	+			+	+		
Опорный прыжок		+	+			+	+	
Вольные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные: хореография	+	+	+	+	+	+	+	+
ОФП на выносливость	+			+			+	
СФП на силу		+	+			+	+	
СФП на гибкость	+	+			+	+		+
СФП на прыгучесть			+	+			+	
Вестибулярная подготовка								

Для всестороннего физического развития занимающихся планируются занятия дополнительными видами: бегом, плаванием, спортивными играми. Количество часов для них выделяется из общей суммы.

КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия группы гимнастов начальной подготовки

- Общие задачи: 1. Обучении перестроению из колонны по одному в колонну по два.
2. Обучение кувырку назад в упор стоя на одном колене.
3. Совершенствование виса согнувшись, лазания по канату в 3 приема и равновесия на повышенной опоре
4. Разучивание танца «Бульба»

Место занятий: спортивный зал ДЮСШОР №1

Инвентарь: гимнастические палки – 5 шт., магнитофон.

Часть урока и их продолжит.	Частные задачи и содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1 часть. 16 мин.	<p>Перестроение. Тема 2 «б». 3/1-научить правильному расчету и перестроению из колонны по одному в колонну по два на месте.</p> <p>1. Расчет на первый и второй в колонне по одному</p> <p>2. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте</p>	<p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>1. Добиться быстрого поворота головы в сторону расчета и воз вращения ее в положение соответствующее о.с.</p> <p>2. Предварительно показать перестроение на 4-х занимающихся перед строем. После 2-х</p>

			разового выполнения перестроения 2-ыми номерами их поменять местами с первыми. Следить за сохранением правильной осанки. Предварительно подавать команду «ЧАЩЕ-ШАГ!», включить магнитофон, подсчетом установить темп бега в соответствии с музыкой. После команды «Шагом-Марш!» выключить магнитофон, подсчитать в темпе бега, затем подать команду «Ре-Же!». Остановить группу у гимнастической стенки, перестроить в колонну по одному и повернуть направо
	<p>Передвижения</p> <p>1. Ходьба обычным шагом и с носка</p> <p>2. Бег в парах, взявшись руками скрестно: обычным шагом, сгибая ноги вперед</p> <p>3. Ходьба после бега</p>		
	<p>ОРУ на гимнастической стенке</p> <p>Упр. 1 И.п. – вис стоя на расстоянии одного шага от стенки, взявшись за рейку на уровне груди</p> <p>1-3 – три пружинящих наклона</p> <p>4 – и.п.</p>	10 мин 4-8раз	ОРУ выполнять фронтальным методом. При наклоне таз отвести назад, руки и ноги не Сгибать.
	<p>Упр.2 И.п. – вис лицом к стенке</p> <p>1-2 - прогибаясь согнуть ноги назад</p> <p>3-4 – и.п.</p>	4-8раз	Голову наклонить назад и не поворачивать в сторону, колени держать вместе
	<p>Упр.3 И.п. – вис спиной к стенке</p> <p>1 – согнуть ноги вперед</p> <p>2 – и.п.</p>	4-8раз	Колени приблизить к груди как можно больше

	Упр.4 И.п. – вис стоя на 3-й рейке Отталкиваясь руками и ногами, соскочить со стенки с поворотом направо, тоже с поворотом налево	По 2-3 раза	Следить, чтобы приземление было мягким и устойчивым. Перестроить группу в 2-е колонны и дать задание, какая из них быстрее построится в шеренгу перед дорожкой лицом друг к другу. Засечь время и определить победителя.
II часть 24 мин	Акробатика Тема 5,4/1-научить в момент опоры на руки приподнимать туловище. 1. Из упора присев перекат назад с опорой согнутыми руками за головой 2. Тоже, но стремиться опираясь на руки, оторваться от мата.	6 мин.	Упр.выполнять фронтальным методом. Предварительно шеренги повернуть спиной друг к другу
	Лазание Тема 4,4/3 - совершенствовать плотную группировку при захвате каната ногами	6 мин	Упр. выполнять одновременно на 3-4-х канатах. Обеспечить страховку
	Равновесие Тема 3 «а», 2/2 – совершенствовать равновесие путем продвижения по гимнастическому бревну прыжками 1. Прыжки на правой, левую назад 2. Прыжки на двух, руки в стороны	6 мин	Упр. выполнять потоком: сначала на полу, затем на бревне средней высоты и далее на высоком. Обеспечить страховку.
	Перекладина Тема 6 «а», 2/2 – совершенствовать вис согнувшись в условиях подвижной и не подвижной опоры 1. Из положения лежа на спине, принять упор согнувшись, взяться за гимнастическую палку, удерживаемую спереди двумя товарищами. Далее	6 мин	Распределить занимающихся по тройкам и раздать гимнастические палки 2-ым номерам. Упр. по очереди каждым (на акробатической дорожке)

	<p>палку чуть приподнять с таким расчетом, чтобы спина не касалась опоры. Приподнимаемый должен уравновесить себя в положении вися согнувшись.</p> <p>2. Из вися стоя сзади, толчком ног вис согнувшись, опуская таз перемах в вис присев</p>		<p>Выполнять одновременно по 2 человека на низкой перекладине. Использовать также одну жердь мужских и женских брусьев. Под каждый снаряд положить маты.</p>
<p>Ш часть 5 мин.</p>	<p>Танец «Бульба» Тема 2, 7/2 – закрепить первые два такта. Подведение итогов занятия, задание на дом.</p>	<p>3,5мин 30 сек. 1 мин.</p>	<p>Провести под магнитофонную запись Отметить учеников, проявивших прилежание, активность и дисциплинированность на занятии. Собрать для контроля «карточки домашнего задания» за две недели занятий и раздать новые.. Напомнить, чтобы карточку обязательно подписывали родители.</p>
	Замечания по проведенному занятию.		
	Занятие проводил:		

Дневник тренировки гимнаста

Основная цель тренировки, дата		Второй этап подготовительного периода. Цикл освоения программы		
Виды занятий сп.гимн. худ.гимн.		План	Выполнение	Замечания по тренировке
Вольные упр.	Упр. без пред мета	Элементы, комбина- ции	Элементы, комбинации	
Брусья	Упр.с мячом			
Конь, бревно	Упр.с обручем			
Прыжки	Упр.со скалкой			
Перекладина	Упр. с лентой			
Кольца	Упр.с булавами			
ОФП		Бег 1000м.	Вып.	
СФП		10	12	
Аутоentren- нинг		10	8	
Вес гимнаста		30 кг	29,6 кг.	
Самочувствие		плохое	Хорошее	
Подпись тренера(дата)				

Дневник тренировки гимнаста еженедельно проверяется тренером в присутствии гимнаста. Выявляются ошибки в объеме и интенсивности тренировочных занятий, чередовании средств подготовки и времени занятий в день и в неделю. Производится коррекция плана и задач тренировочного процесса на следующие недели.

Приложение 21.

Гимнастические выступления

Программа массовых гимнастических выступлений складывается из главных компонентов, как: - зрелищность выступления; - спортивная сложность программы; - соответствие содержания выступления контингенту участников (упражнения, музыка, реквизит и т.д. должны соответствовать возрастным и половым особенностям участников).

Типовое содержание программы гимнастических выступлений: - выход; массовые вольные упражнения; - акробатика; - упражнения на гимнастических снарядах и спецконструкциях; сольные упражнения; - массовые построения и пирамиды; - фоновые действия; - уход.

Необходимо пересмотреть места переодевания участников гимнастического выступления, назначить ответственного выступления, назначить ответственного «в тылу» выступления для четкого регламента порядка выхода отдельных групп выступления.

Зайцев Валерий Николаевич

Издательство Смоленской академии физической культуры, спорта и туризма.
214018, г.Смоленск. Проспект Гагарина, 23
Лицензия Л.Р. № 021284 от 5.05.98.

Формат 60x90/16 Тир. Печ.листов отпечатано в ООО «Принт – Экспресс»

Лиц. ПАР № 71-38 от 07.09.99 г.

Г.Смоленск, проспект Гагарина, 21, т.: (4812) 32-80-70