

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ  
СПОРТА: «ГИМНАСТИКА»  
для студентов очной формы обучения**

**Студент** \_\_\_\_\_

ФИО

**Группа** \_\_\_\_\_

**Смоленск, 2025**

Теория и методика обучения базовым видам спорта «гимнастика»: рабочая тетрадь для студентов очной формы обучения / Авторы составители Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, А.Н. Вегерова. – 2 издание, переработанное. – Смоленск: СГУС, 2025. – 52 с.

Рабочая тетрадь подготовлена в соответствии с ФГОС ВО по направлениям 49.03.04 «Спорт» и 49.03.01 «Физическая культура», согласно учебных планов СГУС по вышеуказанным направлениям.

В рабочей тетради содержатся краткие основы знаний, практические задания по предмету гимнастика, представлены задания, направленные на закрепление и контроль знаний для студентов высших учебных заведений очной формы обучения.

Рабочая тетрадь утверждена на заседании предметно-методической комиссии кафедры Теории и методики гимнастики в качестве практикума для студентов очной формы обучения.

Протокол №1 от 1 сентября 2025 года

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 2. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ.....</b>	<b>8</b>
<b>Раздел 3. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ .....</b>	<b>14</b>
<b>Раздел 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....</b>	<b>21</b>
<b>Раздел 5. УРОК ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ .....</b>	<b>33</b>
<b>Раздел 6. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ.....</b>	<b>38</b>
<b>Раздел 7. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ .....</b>	<b>42</b>
<b>Раздел 8. ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>43</b>
<b>Итоговый протокол оценки тестовых заданий по дисциплине «ТиМ ОБВС: гимнастика» для студентов очной формы обучения.....</b>	<b>51</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>52</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Гимнастика как педагогическая дисциплина является основой физического воспитания людей разного возраста. Знания основ гимнастики необходимы человеку независимо от рода деятельности, и особенно специалистам физической культуры и спорта. Занятия гимнастикой, предъявляют к занимающимся особые требования и могут оказывать на них специфическое воздействие. Упражнения гимнастики в сочетании с другими средствами - музыкой, условиями проведения и направленностью занятий являются комплексным средством воздействия на занимающихся.

Данная рабочая тетрадь – результат многолетней педагогической деятельности, анализа учебно-методической литературы по гимнастике разных авторов и лет издания. Разделы теоретического и практического материала направлены на освоение основных вопросов по предмету «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» для студентов очной формы обучения, что расширит кругозор и позволит повысить уровень специальных знаний, необходимых в практической деятельности.

### **Для студента!**

Для допуска к экзамену по дисциплине «Теория и методика обучения базовых видов спорта: гимнастика» Вам необходимо выполнить все практические задания в данной тетради, по результатам которой будет выставлена итоговая оценка.

Раздел 7 «Тестирование физической и технической подготовленности» заполняет преподаватель в конце всех занятий.

## **Раздел 1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Термин «Гимнастика» (от греч. гимнос – обнаженный/ гимназо - упражнение) в настоящее время означает исторически сложившуюся совокупность своеобразных средств и методов физического воспитания, направленных на гармоничное развитие человека.

Гимнастика имеет свою теорию, историю, методику преподавания. Теория гимнастики является составной частью теории физического воспитания. Она разрабатывает вопросы, связанные с сущностью и содержанием предмета гимнастики, её целями, задачами, местом и значением гимнастики в системе физического воспитания.

### **Значение гимнастики в системе физического воспитания, задачи, средства и методические особенности гимнастики**

Значение гимнастики в системе физического воспитания:

- подготовка через занятия гимнастикой к труду и защите Родины;
- профессиональная подготовка выпускника средствами гимнастики;
- в условиях общеобразовательной школы уметь проводить уроки с использованием гимнастической терминологии в разных классах;
- значение гимнастики для профессионально-прикладной подготовки.

**Перечислите задачи гимнастики:**

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

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

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

## Характерные методические особенности гимнастики (заполните рисунок)

A horizontal line with seven evenly spaced empty rectangular boxes below it, intended for the student to write down seven characteristic methodological features of gymnastics.

## Классификация видов гимнастики

Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики. Утверждена следующая классификация: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики. Заполните рисунок.



## **Средства гимнастики**

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др. К основным средствам относятся гимнастические упражнения, музыка и слово педагога. Все средства гимнастики можно уподобить хорошему инструменту в руках грамотного и опытного педагога.

**(Заполните таблицу)**

<b>Строевые упражнения</b>	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Прикладные упражнения</b>	
<b>Вольные упражнения</b>	
<b>Упражнения художественной гимнастики</b>	
<b>Акробатические упражнения</b>	
<b>Прыжки</b>	
<b>Упражнения на снарядах</b>	

## Раздел 2. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

От общепринятых слов гимнастические термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становятся терминами, приобретают необходимую однозначность. Например, слова-термины: выпад, наклон, присед, оборот, спад и др. Эти термины не только обозначают какое-то понятие, но и уточняют его. **Заполните рисунок.**



В гимнастике существует несколько способов образования терминов. Термины образуются (**перечислите способы образования терминов и их примеры**):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Все термины разделяются на следующие группы (заполните рисунок и приведите примеры):

При записи конспектов, зачетных или других каких-либо упражнений отдельные термины записываются сокращенно, т.е. применяются условные сокращения. Заполните таблицу

Движение -	Верхняя жердь –	Элемент -
Упражнение –	Нижняя жердь –	Исходное положение -
Соединение -	Гимнастика –	Основная стойка –
Обозначить -	Акробатика –	Физические упражнения –
Держать -	Общеразвивающие упражнения –	

**Записать в таблицу термины (дать определение):**

<b>Стойка</b>	
<b>Поворот</b>	
<b>Наклон</b>	
<b>Мах</b>	
<b>Вис</b>	
<b>Выпад</b>	
<b>Присед</b>	
<b>Сед</b>	
<b>Шпагат</b>	
<b>Упор</b>	
<b>Группировка</b>	
<b>Перекат</b>	
<b>Кувырок</b>	
<b>Равновесие</b>	
<b>Мост</b>	
<b>Спад</b>	
<b>Подъем</b>	
<b>Соскок</b>	
<b>Хват</b>	

При записи или объяснения упражнений в гимнастике принято не указывать то, что, само собой разумеется. Не говорятся и не пишутся следующие слова (**заполни таблицу**):

Не говорится и не пишется	Правильная запись и название упражнения
_____ – при положении гимнаста передней стороной тела к опоре	
_____ - при наклонах туловища во всех направлениях	
_____ - при махах, перемахах и выставлениях ее на носок	
_____ - при висе или при выполнении упражнений хватом сверху	
_____ - при движении руками по дуге кратчайшим путем до 90°	
_____ - в положении рук в стороны, в стороны-книзу, влево, вправо	

#### **Заполнить таблицу положения рук (нарисовать положение)**

Положения прямых рук	Рисунок	Промежуточные положения прямых рук	Рисунок	Положения согнутых рук	Рисунок
Руки вниз		Руки в стороны-книзу		Руки на пояс	
Руки вперед		Руки вверх-в стороны		Руки перед грудью	
Руки вверх		Руки вперед-книзу		Руки за голову	
Руки в стороны		Руки вперед- в стороны		Руки на голову	

**Заполнить таблицу стойки и положения ног (нарисовать стойки и положения)**

<b>Стойка</b>	<b>Рисунок</b>	<b>Положения ног</b>	<b>Рисунок</b>
Основная стойка		Правая (левая) вперед на носок	
Стойка ноги врозь		Правая (левая) в сторону на носок	
Стойка на коленях		Правая (левая) вперед	
Узкая стойка ноги врозь		Правая (левая) вперед-книзу	
Стойка скрестно правой (левой)		Правая (левая) назад-книзу	

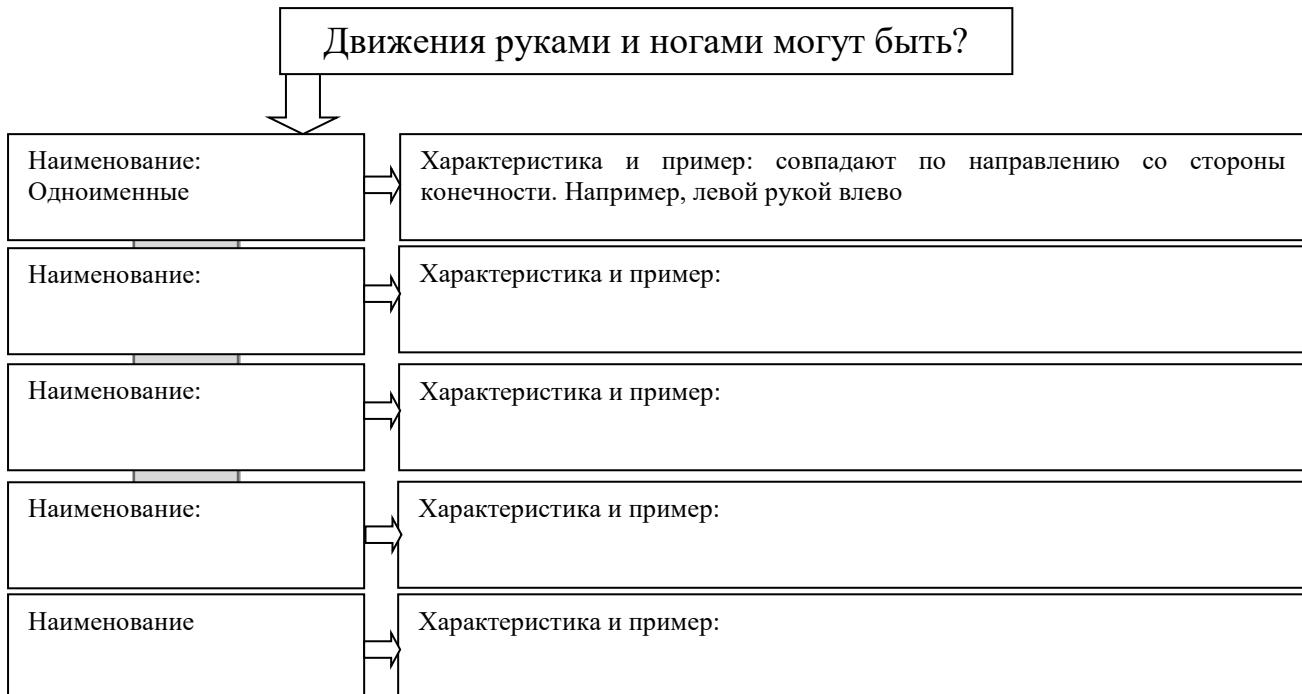
**Заполнить таблицу выпадов и махов (нарисовать выпады и махи)**

<b>Разновидности выпадов</b>	<b>Рисунок</b>	<b>Разновидности махов</b>	<b>Рисунок</b>
Выпад правой (левой) вперед		Мах правой (левой) вперед	
Выпад правой (левой) в сторону		Мах правой (левой) в сторону	
Выпад правой (левой) назад		Мах правой (левой) назад	

**Заполнить таблицу приседов, седов, смешанных упоров (нарисовать приседы, седы, смешанные упоры)**

Разновидности приседов	Рисунок	Разновидности седов	Рисунок	Разновидности смешанных упоров	Рисунок
Полуприсед		Сед ноги врозь		Упор присев	
Присед		Сед углом		Упор сидя сзади	
Присед на правой, левая в сторону на носок		Сед углом с захватом		Упор лежа	

**Название движений руками и ногами по отношению друг к другу  
(заполнить рисунок – указать наименование, дать характеристику и привести пример)**



### **Раздел 3. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

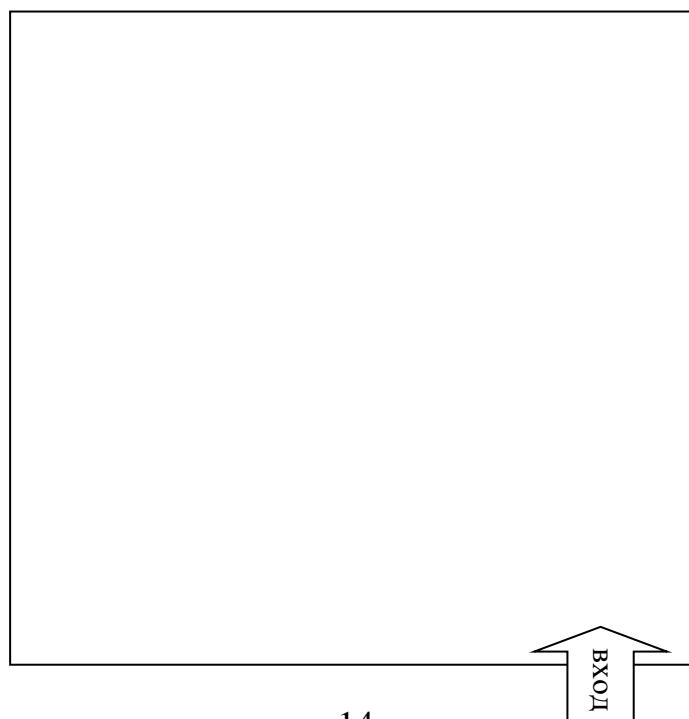
#### **Характеристика строевых упражнений**

Строевые упражнения входят в общую классификацию средств гимнастики, используются для решения ряда педагогических задач (воспитания организованности, дисциплинированности, воспитания чувства ритма, темпа, для формирования умений и навыков коллективных действий, а также способствуют развитию правильной осанки).

При правильном и умелом применении строевых упражнений и при высокой требовательности преподавателя в процессе обучения к точности и четкости их выполнения, а также при воспитании сознательного отношения к освоению строевых упражнений, можно добиться очень высокой организованности и согласованности действий занимающихся.

Для удобства проведения строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные обозначения: центр, середина и углы. Они определяются по правой границе зала - одной из длинных сторон, где строится группа перед началом занятия.

**Гимнастический зал (записать названия всех углов, середин, указать центр зала)**



## **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СТРОЯ (дать определение)**

<b>Строй</b>	
<b>Шеренга</b>	
<b>Колонна</b>	
<b>Интервал</b>	
<b>Дистанция</b>	
<b>Глубина строя</b>	
<b>Фланг</b>	
<b>Фронт</b>	
<b>Ширина строя</b>	
<b>Направляющий</b>	
<b>Замыкающий</b>	

### **Основные правила произношения команд**

1. Команды разделяются на предварительную и исполнительную: («Шагом -марш!», «Напра-во!»), но есть команды только исполнительные («Равняйсь!», «Смирно!»). Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы занимающиеся могли сосредоточиться и подготовиться к её выполнению. Исполнительная же часть команды произносится после небольшой паузы громко, отрывисто и энергично.

2. По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки «Смирно», поэтому при проведении общеразвивающих упражнений не нужно злоупотреблять этой командой.

3. При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй, затем направление движения и затем способ исполнения. Например, «В колонну по 3 налево (направо) – марш!».

4. Для размыкания указывается направление движения, величина интервала и способ исполнения. Например, «От середины на интервал 2 шага приставными шагами – разомкнись!».

### **Строевые приемы на месте**

<b>Действия занимающихся (записать)</b>	<b>Команды</b>
1.	«Смирно!»
2.	«Равняйсь!»
3.	«Вольно!»
4.	«Отставить!»
5.	«Нале-во!»
6.	«Напра-во!»
7.	«Кру-гом!»

### **Способы расчета (записать команды и действия занимающихся)**

1.
2.
3.

### **Перестроения на месте (записать и нарисовать схему)**

Название команды	схема
<b>Перестроение из одной шеренги в три и обратно:</b>	
<b>Перестроение из одной шеренги в три и обратно «уступом» и обратно:</b>	
<b>Перестроение из одной шеренги в четыре и обратно «уступом» и обратно:</b>	
<b>Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно:</b>	

### **Действия в движении**

Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, носками внутрь и наружу, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени, с закрытыми глазами, приставными шагами, с предварительным махом ногой вперед, назад и в сторону, с перекатом с пятки на носок, с изменением темпа, с хлопками на

любой счет, с перешагиванием через препятствие, выпадами, в полуприседе, переменным шагами, с наклонами на каждый счет, левая вперед на носок и шаг с нее, мах левой вперед и шаг с нее, в сочетании с приставными шагами: 4 шага обычных, 2 приставных, с хлопками о ладони впереди и сзади идущими партнерами, в сочетании с поворотами туловища, с перестроениями из колонны по 1 в колонну по 2 и наоборот, в колонне по 1 в различных сцеплениях, в колонне по 2 в различных сцеплениях.

**Записать в таблицу команды для выполнения действий в движении**

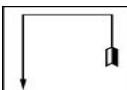
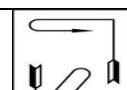
<b>Задание</b>	<b>Команда</b>
<b>Начало движения</b>	
<b>Движение бегом на месте</b>	
<b>Прекращение движения</b>	
<b>Изменение скорости движения</b>	
<b>Переход с шага на бег</b>	
<b>Переход с бега на шаг</b>	
<b>Повороты в движении:</b> <b>Направо</b>	
<b>Налево</b>	
<b>Кругом</b>	
<b>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении</b>	
<b>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении</b>	

Движение по залу производится по трем основным направлениям:

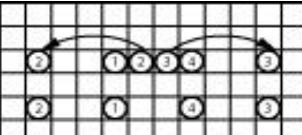
- 1) прямому (основное движение «обход»);
- 2) косому (основное движение «диагональ»);
- 3) круговому (основное движение «круг»).

Внутри каждого основного направления имеется много самостоятельных вариантов. Все команды, указанные в фигурной маршировке, даны для групп в движении (на ходу). Если нужно подать команду для движения с места, после предварительной команды добавлять – «Шагом – МАРШ!».

**Записать в таблицу команды:**

Команды	Схема
«Движение в обход»:	
«Движение противоходом»	
«Движение змейкой»	
«Движение по диагонали»	
«Движение по кругу»	

### **Способы размыкания (записать в таблицу команды)**

<b>Задания</b>	<b>Команды</b>
<b>Приставными шагами</b>	
<b>По распоряжению</b>	
<b>Дугами:</b> - из колонны по четыре	

## **Раздел 4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Общеразвивающие упражнения в гимнастике (ОРУ) – это** относительно не сложные в техническом отношении, специально подобранные двигательные действия, выполняемые телом и его частями в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном темпе и ритме, с изменяющейся степенью напряжения мышц. Благодаря своей доступности ОРУ составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физической культуре в школах, колледжах, вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, производственной и лечебной гимнастике. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.



## **Правила составления ОРУ и методические указания к их использованию (продолжите фразу)**

1. Комплексы ОРУ должны составляться с учетом \_\_\_\_\_

---

---

---

2. При составлении комплексов ОРУ необходимо учитывать \_\_\_\_\_

---

---

---

3. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на \_\_\_\_\_ счета.

4. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнения на \_\_\_\_\_.

5. Рекомендуется следующая схема построения комплекса ОРУ:

---

---

---

---

---

6. В комплексе ОРУ должно быть следующее количество упражнений:

- в комплексе гигиенической гимнастики \_\_\_\_\_ упражнений;

- в комплексе ритмической гимнастики \_\_\_\_\_ упражнений

**Правила записи упражнений.** Краткая и точная запись гимнастических упражнений имеет большое значение для их усвоения. В зависимости от задач и квалификации занимающихся применяют следующие формы записи: конкретную, сокращенную, графическую или смешанную. Конкретная терминологическая запись должна включать определенный

порядок записи, сохранение гимнастического строя или положения занимающегося.

### **Запись общеразвивающих упражнений.**

При записи отдельного движения необходимо указать:

1. Исходное положение, из которого начинается движение (И.П.).
2. Название движения (наклон, мах, присед и др.).
3. Направление (вправо, назад и т.д.).
4. Конечное положение (если движение заканчивается не И.П.).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать тоже, что и при записи отдельного движения, но сначала описывается основное движение, а затем – остальные.

### **Примеры**

I И.П. - О.С.

- 1 - наклон влево, руки в стороны  
2 - И.П.  
3 - наклон вправо, руки за спину  
4 - И.П.

II И.П. - стойка ноги врозь, руки за голову

- 1 - наклон прогнувшись, руки в стороны  
2 - И.П.  
3 - наклон, руки назад  
4 - И.П.

### **Раздельный способ проведения ОРУ**

Раздельный способ проведения характеризуется наличием пауз между упражнениями комплекса, а также относительно постоянным местом действия занимающихся. Исходное положение принимается по команде «Исходное положение - принять!» (сесть, лечь), а также по исполнительной команде – «Ставь!» (при перемене положения рук и прямых ног, например: «Руки в стороны!»). Для начала выполнения упражнения подается команда «Упражнение начи-ней!».

Для окончания упражнения подается команда «Стой!» независимо от положения занимающихся.

**Пример:**

I И.П. - О.С.

- 1 – руки вперед-книзу;
- 2 – руки на пояс;
- 3 – руки в стороны;
- 4 - И.П.

**Составить и записать 2 упражнения с использованием различных положений рук**

I

II

**Пример:**

I И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

- 1 – левая вперед на носок, руки вперед-вверх;
  - 2 – левая в сторону на носок, руки на пояс;
  - 3 – приставляя левую, стойка на носках, руки вверх;
  - 4 - И.П.
- 5-8 – тоже с правой

**Составить и записать 2 упражнения с использованием различных положений ног и рук**

I

II

**Пример:**

I И.П. – сед ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон к левой, руки вперед;

2 – наклон;

3 – наклон к правой, руки вперед;

4 – И.П.

**Составить и записать 2 упражнения из исходного положения лежа, сидя**

I

II

**Пример:**

I И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – наклон влево, левая рука за спину, правая за голову;

2 – И.П.

3 – наклон вправо, правая рука за спину, левая за голову;

4 – И.П.

**Составить и записать 2 упражнения с использованием различных наклонов и поворотов**

I

II

**Пример:**

I И.П. – упор присев

- 1 – упор стоя согнувшись;
- 2 – И.П.;
- 3 – присед руки в стороны;
- 4 – И.П.;
- 5 – толчком двумя упор лежа;
- 6 – упор лежа на согнутых;
- 7 - упор лежа;
- 8 – И.П.

II И.П. – упор сидя сзади

- 1 – сед углом, руки в стороны;
- 2 – И.П.;
- 3 – наклон, руки вверх;
- 4 – И.П.;
- 5 – упор лежа сзади;
- 6 – И.П.;
- 7 – группировка;
- 8 – И.П.

**Составить и записать 2 упражнения с приседов, седов, смешанных упоров**

I

II

**ОРУ с прыжками**

**Пример: 1 вариант**

I Подскоки

И.П. – О.С.

- 1 – стойка ноги врозь, руки в стороны
- 2 – И.П.
- 3 – стойка ноги врозь, руки на пояс
- 4 – И.П.

5 – левая вперед на носок, руки вперед

6 – И.П.

7 – правая вперед на носок, руки вперед

8 – И.П.

Ходьба на месте

## **2 вариант**

I И.П. – О.С.

1 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны

2 – прыжком И.П.

3 – прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс

4 – прыжком И.П.

5 – прыжком левая вперед на носок, руки вперед

6 – прыжком И.П.

7 – прыжком правая вперед на носок, руки вперед

8 – прыжком И.П.

Ходьба на месте

**Составить и записать 1 упражнение с прыжками**

## **ОРУ в парах**

Взаимодействия партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, повышать эмоциональный фон занятий в целом.

Для выполнения несимметричных парных упражнений, занимающихся рассчитывают по двое, при этом записывается положение каждого партнера.

Например:

- I И.П. - 1-е - вис на верхней рейке лицом к стенке, 2-е - захватить голени партнера (рис. 1).
- II И.П. - 1-е - лежа на животе, руки вверх, 2-е - захват рук партнера изнутри выше локтей (рис. 2)

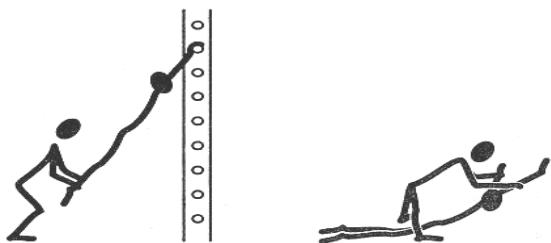


Рис. 1

Рис. 2

Запись несимметричных парных упражнений может содержать описание действий только партнера, выполняющего активную или основную роль (рис. 4):

- 1-2 - дугами наружу, приподнимая руки партнера вверх;
- 3-4 – то же в обратном направлении в И.П.



Рис. 3

а

б

При необходимости записываются действия обоих партнеров, например:

И. П. - 1-е - упор лежа на согнутых руках, 2-е - захватить голени партнера (рис. 3, а);

- 1-2 - 1-е - разогнуть руки, 2-е - выпрямиться (рис. 3, б);
- 3-4 - 1-е - согнуть руки, 2-е - наклониться, опустить ноги партнера на пол (рис. 3, а).

**Записать 2 упражнения в парах в таблицу:**

<b>ОРУ</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>
<p><b>Пример:</b> И.П. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечи друг другу 1 - А наклон влево Б наклон вправо 2 – И.П. 3-4 – в другую сторону 5 – полуприсед на левой, правая в сторону на носок 6 – И.П. 7-8 – с другой ноги</p>	4 раза	Колени не сгибать Наклон ниже  Носок оттянут

## **ОРУ с гимнастической палкой**

Положения с палкой определяются в зависимости от ее расположения по отношению к телу занимающегося. Различают симметричные и асимметричные (односторонние) положения палки.

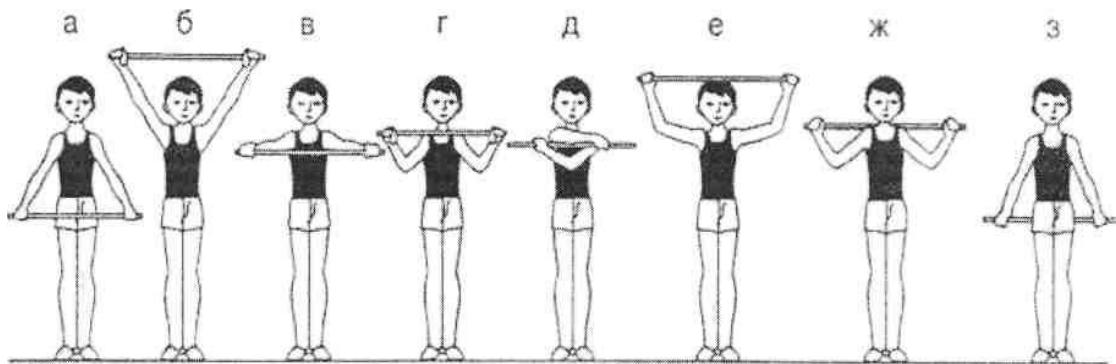


Рис. 4. Симметричные положения палки

В симметричных положениях палка удерживается за концы обеими руками» которые могут быть прямыми или согнутыми.

В асимметричных положениях палка находится с одной стороны занимающегося. Она может удерживаться одной рукой или обеими руками.

### **Способы удержания палки:**

обычный хват - палка удерживается руками за концы хватом сверху;

узкий хват - палка удерживается обеими руками, кисти рядом;

хват снизу - хват, образуемый после супинации кисти;

разноименный хват - одна рука хватом сверху, другая хватом снизу;

обратный хват - хват, образуемый после поворота рук кнаружи.

### **Симметричные положения палки (рис. 4):**

палку вниз (а) - палка касается бедер спереди;

палку вверх (б) - руки с палкой вверх;

палку вперед (в) - палка в прямых руках на уровне груди;

палку к груди (г) - палка касается груди;

палку перед собой (д) - руки согнуты в локтях, сложены предплечьями и удерживают палку между ними впереди;

палку на голову (е), за голову (ж) - палка серединой касается головы сверху или шеи сзади;

палку на лопатки - палка касается лопаток сверху;

палку назад - палка отведена назад снизу до отказа;

палку вниз-сзади (з) - палка касается бедер сзади;

палку за спину - палка касается поясницы, при этом она может находиться в локтевых, суставах согнутых рук.

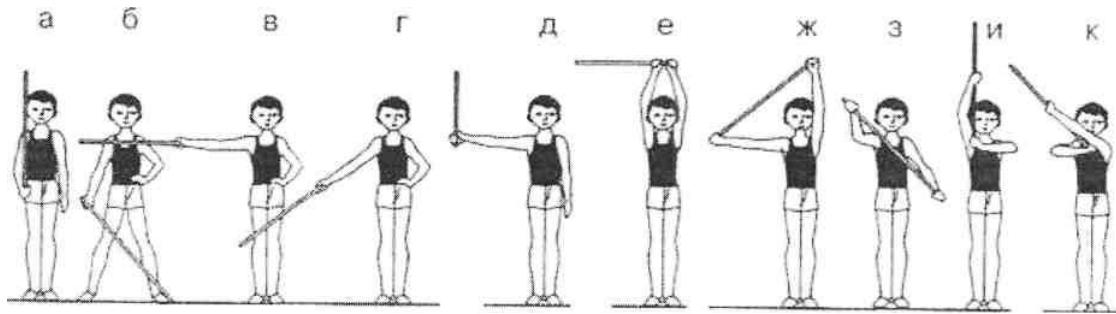


Рис. 5. Асимметричные положения палки

#### **Основные асимметричные положения палки (рис. 5):**

Палку к плечу вертикально (в сторону, вперед) (а) - палка за один конец большим и указательным пальцами одной руки удерживается у плеча, а другим концом в прямой руке направлена в указанном направлении; по команде «Смирно!» принимается стойка, палка к плечу в правой руке; с палкой вольно (б) - стойка «вольной», свободный конец палки касается пола у носка левой ноги, левая рука па пояс; палку вправо (влево) (в) - палка концом в правой руке направлена вправо, составляя с нею прямую линию; палку вправо (влево) книзу (кверху) (г) - палка концом в правой (левой) руке поднята или опущена на 45° от горизонтали (в сторону).

Асимметричные положения могут быть такими, в которых палка и рука, удерживающая ее, не составляют прямой линии, например, «правую в сторону, палку вверх» (д). Палка может удерживаться обеими руками за один конец, например, «руки вверх, палку вправо» (е).

Иные положения палки (рис. 5): палку наклонно вправо (ж) - из положения вверх палка наклонена вправо; палку наклонно вперед, правой

сверху (з); палку к груди, правым концам кверху ( и ) - левой рукой палка у груди, а правой направлена вверх; палку к груди, левым концом вправо-кверху (к).

Движения палкой могут выполняться по кругу и по дуге. Круговое движение, выполняемое одной рукой, удерживающей палку хватом снизу называется «вкругом». Движение выполняется сначала на себя (к груди), отводя локоть вперед, затем кистью книзу. Одновременно свободный конец палки скользит к другой руке. Движение, выполняемое в обратной последовательности, называется «выкругом».

**Записать 2 упражнения с гимнастической палкой в таблицу:**

ОРУ	Дозировка	ОМУ
<b>Пример:</b> И.П. - палка горизонтально вверх, широким хватом сверху 1 – наклон, палку положить на пол 2 - выпрямиться, руки на пояс 3 - наклон, взять палку 4 - И.П. 5 – мах левой в сторону, палка вперед 6 – И.П. 7-8 – тоже правой	4 раза	Колени не сгибать  Max с максимальной амплитудой, опорную ногу не сгибать

## **Раздел 5. УРОК ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ**

Основной формой организации занятий по гимнастике в школе являются уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Наряду с этим гимнастические упражнения включаются в физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня (упражнения на больших переменах, физкультминутки, вводная гимнастика, игры и др.), в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях. Основой для проведения каждой из перечисленных форм занятий являются требования, предъявляемые к уроку гимнастики.

**КОНСПЕКТ УРОКА №\_\_\_\_\_ ПО ГИМНАСТИКЕ для \_\_\_\_\_ класса**  
**ЗАДАЧИ УРОКА:**

**1. Образовательные:**

---

---

---

**2. Оздоровительные:**

---

---

**3. Воспитательные:**

---

---

**ИНВЕНТАРЬ:** \_\_\_\_\_

---

---

**Место проведения урока:** \_\_\_\_\_

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ - МИН.			

**ОСНОВНАЯ - МИН.**

--	--	--	--

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ – МИН.**

## **Раздел 6. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ**

**Развитие силы.** Составить комплекс из 3 упражнений для развития силы с использованием средств гимнастики:

<b>Содержание упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>

**Развитие быстроты. Составить комплекс из 3 упражнений для развития быстроты с использованием средств гимнастики:**

Содержание упражнений	Дозировка	ОМУ

**Развитие ловкости. Составить комплекс из 3 упражнений для развития ловкости с использованием средств гимнастики:**

<b>Содержание упражнений</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>

**Развитие гибкости. Составить комплекс из 3 упражнений для развития гибкости с использованием средств гимнастики:**

Содержание упражнений	Дозировка	ОМУ

## **Раздел 7. ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ						
Прыжок в длину с места (см)		Наклон из и.п. стоя (техника выполнения)		Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)		
результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ (оценка)</b>						
ОРУ	Строевые упражнен ия	Опорный прыжок	Брусья р/в и параллельные	Вольные упражнен ия	Бревно (дев)/конь-махи (юн)	Перекла дина

## **Раздел 8. ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Инструкция по выполнению итогового тестирования**

Тест включает 30 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответов. Выберите 1 ответ, который является, по вашему мнению, правильным (обведите).

#### **Как определяются условные точки зала?**

- a) По расположению окон;
- b) По длине зала;
- c) Стоя спиной ко входу в зал;
- d) По расположению центра зала.

#### **1. Какие команды подаются для перестроения из одной шеренги в три?**

- a) По три рассчитайся! В три шеренги – стройся!
- b) На первый, второй, третий рассчитайся! В три колонны – стройся!
- c) По три рассчитайся! В три шеренги – становись!
- d) На первый, второй, третий рассчитайся! В шеренгу по три – стройся!

#### **3. Вам нужно перевести занимающихся с бега на шаг, какую команду необходимо подать?**

- a) Шагом – марш!
- b) Перейти на шаг!
- c) Ша-гом!
- d) Без задания марш!

**4. Как называется это положение?**



- a) Упор сидя сзади ноги врозь
- b) Упор сидя сзади ноги в стороны
- c) Упор сзади ноги врозь
- d) Сед ноги врозь

**5. Из каких частей состоит любая команда?**

- a) Подготовительной и заключительной
- b) Предварительной и основной
- c) Предварительной, паузы и исполнительной
- d) Подготовительной, паузы и исполнительной

**6. Общеразвивающее упражнение выполняется из и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Какую команду нужно подать для принятия исходного положения?**

- a) Исходное положение принять!
- b) Исходную стойку принять!
- c) Исходное положение прыжком принять!
- d) Стойку ноги врозь принять!

**7. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам?**

- a) Доступность, точность, образность
- b) Краткость, точность, наглядность
- c) Краткость, точность, доступность
- d) Точность, доступность, последовательность

**8. Какого вида графической записи гимнастических упражнений не существует?**

- a) Линейная «чертиками»
- b) Объемной
- c) Контурной
- d) Полуконтурной

**9. Какие термины относятся к дополнительным?**

- a) Стоя, сидя, присев, согнувшись
- b) Стойка, вис, упор, выпад
- c) Разгибом, дугой, переворотом
- d) Переворот, сальто, оборот

**10. Какие термины относятся к основным?**

- a) Стойка, вис, упор, наклон, подъем
- b) Вперед, вправо, влево, наружу, внутрь
- c) Разгибом, махом, силой, переворотом, толчком
- d) На животе, на спине, на лопатках, на предплечьях

**11. На какие группы можно разделить задачи, которые решаются на уроках гимнастики:**

- a) Образовательные, оздоровительные, воспитательные
- b) Оздоровительные, подготовительные, воспитательные, формирующие
- c) Оздоровительные, формирующие, образовательные, развивающие
- d) Врабатывающие, образовательные, воспитательные, задачи по развитию качеств

**12. К средствам заключительной части урока гимнастики относятся:**

- a) Упражнения на видах гимнастического многоборья, игры и эстафеты для развития координационных и кондиционных способностей
- b) Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения
- c) Общеразвивающие упражнения на гибкость, на расслабление, на дыхание, игровые задания на внимание и танцевальные упражнения низкой интенсивности
- d) Строевые упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры, эстафеты

**13. Какая из задач соответствует образовательной?**

- a) Развивать динамическую силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений
- b) Обучить выполнение прыжка согнув ноги через коня в ширину

c) Воспитывать бережное отношение к гимнастическому инвентарю и оборудованию

d) Формировать правильную осанку

**14. Какая из задач соответствует оздоровительной?**

a) Воспитывать силовые способности (динамическую силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений)

b) Совершенствовать выполнение прыжка согнув ноги через коня в ширину

c) Воспитывать бережное отношение к гимнастическому инвентарю и оборудованию

d) Формировать правильную осанку

**15. Выберете правильное определение строевого упражнения «колонна» - это:**

a) Расположение занимающихся в затылок друг другу

b) Стой, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу

c) Расположение занимающихся в котором они стоят по росту

d) Стой, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.

**16. Выберете правильное определение строевого упражнения «шеренга» - это:**

a) Размещение занимающихся по одной линии

b) Стой, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону

c) Стой, в котором занимающиеся размещены один возле другого на расстоянии ширины ладони на одной линии

d) Размещение занимающихся на одной линии плечом к плечу

e) Расположение занимающихся в одну линию, плечом к плечу с определенным интервалом.

**17. Из какого исходного положения следует правильно начинать кувырок вперед?**

- a) Основная стойка
- b) Группировка сидя
- c) Упор присев
- d) Присед руки вперед.

**18. Какой из перечисленных вариантов соответствует методу обучения ОРУ совмещенным способом?**

- a) Название положения (движения) - «делай раз», название положения (движения) – «делай два»...
- b) «Раз» - показ положения (движения), «два» - показ положения (движения)...
- c) «На раз» – словесное описание положения (движения), «на два» – словесное описание положения (движения)...
- d) «На раз» – словесное описание с одновременным показом положения (движения), «на два» – словесное описание с одновременным показом положения (движения)...

**19. Какие методы и методические приемы необходимо преимущественно использовать при проведении урока по гимнастике с детьми младшего школьного возраста?**

- a) Показ, показ и рассказ, игровой метод
- b) Рассказ, показ и рассказ, соревновательный метод
- c) Показ и рассказ
- d) Игровой и соревновательный метод

**20. Что такое общая плотность урока?**

- a) Это количество задач, поставленных перед уроком и чем их больше, тем выше общая плотность урока
- b) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся двигаются на уроке к общему времени урока

- c) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся на уроке только смотрят и слушают объяснение к общему времени урока
- d) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся на уроке двигаются, слушают, смотрят, готовят снаряды и др., то есть отношение полезно затраченного времени к общему времени урока

## **21. Что такое «моторная» (двигательная) плотность урока?**

- a) Это количество задач, поставленных перед уроком и чем их больше, тем выше моторная плотность урока
- b) Это количество движений, которое занимающиеся успевают выполнить на уроке
- c) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся двигаются на уроке к общему времени урока
- d) Это максимальная частота сердечных сокращений занимающихся, достигнутая на уроке

## **22. Какие меры безопасности и предупреждения травм, необходимо предпринимать учителю на занятиях гимнастикой?**

a) Ознакомить занимающихся с правилами поведения в зале и техникой безопасности. Далее провести опрос занимающихся по данной теме. Осуществлять страховку и помочь во время обучения упражнениям

b) Ознакомить занимающихся с инструкцией по технике безопасности под роспись в дневниках с указанием данной темы. Осуществлять страховку и помочь во время обучения упражнениям

c) Неукоснительно соблюдать принципы обучения «от простого к сложному», «доступности», «постепенности». Следить за дисциплиной. Осуществлять страховку и помочь во время обучения упражнениям

d) Ознакомить занимающихся с правилами поведения в зале и техникой безопасности. Проверять исправность снарядов и инвентаря и правильность его расположения, внешний вид учащихся, обеспечивать страховку и помочь при выполнении упражнений, осуществлять контроль состояния занимающихся,

следить за дисциплиной и правильным расположением занимающихся, соблюдать принципы обучения.

**23. Что относится к средствам гимнастики?**

- a) Общеразвивающие и строевые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатические упражнения, вольные упражнения, прыжки
- b) Пеший туризм, езда на велосипеде, упражнения в парах, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прыжки с опорой и без опоры, упражнения в движении
- c) Бег, прыжки, статические и динамические упражнения, упражнения на равновесие, подвижные игры

**24. К оздоровительным видам гимнастики относится:**

- a) Основная
- b) Художественная
- c) Гигиеническая
- d) Спортивная аэробика

**25. Какой вид упражнений не относится к мужскому многоборью?**

- a) Конь-махи
- b) Кольца
- c) Брусья р/в
- d) Перекладина

**26. Расставьте правильную последовательность записи отдельного движения в ОРУ:**

- a) Название движения (\_\_\_\_)
- b) Исходное положение (\_\_\_\_)
- c) Конечное положение (\_\_\_\_)
- d) Направление (\_\_\_\_)

**27. Какие упражнения следует отнести к анатомическому признаку классификации ОРУ?**

- a) Силовые
- b) Для мышц рук и плечевого пояса
- c) Для воспитания выносливости
- d) В парах

**28. Какой из представленных средств гимнастики относится к прикладным упражнениям?**

- a) Акробатические упражнения
- b) Лазание по канату
- c) Опорные прыжки
- d) Вольные упражнения

**29. Какой вид упражнений не относится к женскому многоборью?**

- a) Бревно
- b) Параллельные брусья
- c) Вольные упражнения
- d) Опорный прыжок

**30. Сколько фаз имеют опорные прыжки в гимнастике?**

- a) Две
- b) Пять
- c) Семь
- d) Три

**Система оценки: более 90% (27-30 правильных ответов) – отлично; 89% – 70% (21 – 26 правильных ответов) – хорошо; 69% – 50% (20 – 15 правильных ответов) – удовлетворительно; менее 50% (14 и менее правильных ответов) – неудовлетворительно.**

**Итоговый протокол оценки тестовых заданий по дисциплине «ТиМ  
ОБВС: гимнастика» для студентов очной формы обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Оценка</b>
<b>1</b>	Гимнастика в системе физического воспитания	
<b>2</b>	Гимнастическая терминология	
<b>3</b>	Строевые упражнения	
<b>4</b>	Общеразвивающие упражнения	
<b>5</b>	Урок гимнастики в школе	
<b>6</b>	Развитие физических качеств средствами гимнастики	
<b>7</b>	Тестирование физической и технической подготовленности	
<b>8</b>	Итоговое тестирование теоретических основ по дисциплине	
<b>9</b>	<b>Итоговая оценка ( высчитывается средняя оценка)</b>	

**Подпись преподавателя \_\_\_\_\_ ( )**

## **Список литературы**

1. Абушинов, С.Н. Комплексы общеразвивающих упражнений / С.В. Зудбинов, А.П. Кальдинов, С.Н. Абушинов . — Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2014 . — 18 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/299381> .
2. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учеб. пособие / К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Л.С. Алаева . — Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 . — 73 с. : ил. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/640925>
3. Ветрова, И.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / И.В. Ветрова. — Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2018. — 252 с.
4. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / Н.А. Дарданова, А.Д. Антоновский, Л.В. Морчукова, С.К. Потапенко. — Смоленск: СГАФКСТ, 2022. — 160 с.
5. Дарданова, Н.А. Терминология: строевые и общеразвивающие упражнения / Е.И. Ярославцева, А.С. Коржакова, О.Ю. Горелова; Н.А. Дарданова . — Смоленск : СГУС, 2022 . — 63 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/809421>
6. Земков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учеб. пособие / Е.А. Земков . — М. : Физическая культура, 2008 . — 192 с. — ISBN 978-5-9746-0094-4 . — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286715>.
7. Никулин, Ж.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта / ред. Ж.В. Никулина . — Москва : Издательство "Перо", 2019 . — 322 с. — ISBN 978-5-00150-319-4 . — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/714071>
8. Печеневская, Н.Г. «ТиМ ОБВС: Гимнастика»: строевые упражнения : учеб.-метод. пособие / Г.П. Безматерных; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Н.Г. Печеневская . — Омск : Изд-во СибГУФК, 2022 . — 71 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/870434>