

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры и спорта

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика

Специальность подготовки
032101 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) подготовки
«Технология спортивной подготовки»

Квалификация выпускника
Специалист

Форма обучения
Очная, заочная

Кемерово

20 14

1. Пояснительная записка

1. Актуальность и значимость учебной дисциплины

Необходимость введения учебного курса «Гимнастика» является одним из основных в подготовке студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры общеобразовательной школы, преподавателя средних специальных и высших учебных заведений. Он представляет собой самостоятельную логически завершенную систему обучения.

2. Соответствие работ программы Государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по специальности «Физическая культура и спорт».

3. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель курса – ознакомить студентов со всеми видами гимнастики для дальнейшего применения или в практической деятельности педагога, тренера.

Задачи курса – ознакомить студентов с основами техники гимнастических упражнений, основами обучения гимнастическим упражнениям, организация и содержание по гимнастике в школе, гимнастическая терминология, история и обзор развития гимнастики и структура учебной дисциплины.

Курс гимнастики состоит из теоретического раздела и практического. Гимнастика преподается на 3-х курсах.

Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания, является дисциплиной педагогической.

4. Требования к знаниям и умениям, приобретаемым при изучении курса

В процессе обучения на 3-х курсах студент должен овладеть профессионально-физической подготовкой учителя в школе. Студент, который прошел курс гимнастики, должен уметь:

- подавать команды и распоряжения
- показывать упражнения
- объяснять упражнения
- оказывать помощь ученикам.
- Отмечать ошибки при выполнении

При проведении строевых упражнений студент должен уметь:

- выбрать место для себя и держаться перед группой с надлежащей выправкой.
- Подавать команды правильно по смыслу
- Вести подсчет при передвижении группы шагом, бегом в любом положении.

При проведении общеразвивающих упражнений студент должен уметь:

- правильно показывать упражнение
- назвать упражнение кратко
- владеть всеми способами проведения ОРУ.

При проведении упражнений на снарядах студент должен уметь:

- терминологически правильно назвать упражнение
- правильно показать
- кратко и понятно объяснить технику исполнения упражнения.

Проведение курса профессионально-педагогических умений и навыков, которыми должен владеть студент, и составляет основное содержание учебно-педагогического процесса по гимнастике.

5. Объем и сроки изучения дисциплины

На дневном обучении на изучение курса отводится 157 практических занятий, 153 самостоятельных. На ОЗО 36 часов практических занятий, самостоятельных- 278 часов.

6. Виды контроля знаний студентов и их отчетность

Согласно программе курса каждый студент должен написать конспект подготовленной части урока на 2-х курсах в каждом семестре и провести подготовительную часть различными способами (раздельный, поточный, поточно-проходной, поточный). В каждом семестре сдать комбинацию на снарядах не менее чем 8.0 баллов согласно правилам соревнований и написание текстов в конце каждого курса. На третьем курсе студент должен написать конспект урока по гимнастике в школе и практическое проведение урока. В конце семестра сдать зачетные комбинации в виде соревнований и на 4-м курсе экзамен.

7. Критерий оценки знаний студентов

При оценке знаний необходимо учитывать знания и умения студентов показать и рассказать об ОРУ упражнениях на снарядах. Уметь владеть группой правильно и четко подавать команды. Оценка «отлично»- четко и правильно владеть всеми навыками и умениями при проведении упражнений. Оценка «хорошо»- есть незначительная погрешность в проведении упражнений. Оценка «удовлетворительно»- не достаточно четко подача команды, неполное знание терминологии.

Оценки на соревнованиях должен получить на зачет не ниже 8.0-8.4 балла – удовлетворительно, 8.5- 8.9 – хорошо, 9.0 и выше – отлично.

Тематический план

№	Название и содержание разделов, тем	Объем часов, аудиторная работа				Самостоятельная работа	Формы контроля
		общий	лекции	практические	лабораторные		
I курс							
1	Строевые приемы (перестроение, ходьба, бег, фигурная маршировка, размыкание, смыкание)	16		16		Терминология строевых упражнений	Проверка конспекта
2	Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами)	16		16		Написание конспекта подготовительной части урока	Проведение ОРУ раздельный способ
3	Проведение общеразвивающих упражнений раздельным способом	16		16			
4	Упражнения на гимнастических снарядах (разучивание зачетных элементов на снарядах)					Дополнительное изучение и совершенствование элементов на гимнастических снарядах	Выполнение упражнений на оценку
5	Зачет						В конце каждого семестра написание тестов по пройденно

							му материалу
	Итого часов	64		64	51		
II курс							
1	Строевые упражнения: А) строевые приемы Б) перестроения В) размыкания	8		8		Самостоятельная практика подачи команд	Проверка на практике правильной подачи команд
2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, мяч, скамейка, гимнастическая стенка, гантели) Упражнения в парах					Написание конспекта подготовительной части урока	Проверка конспекта
3	Проведение общеразвивающих упражнений поточным, поточно-проходным способом					Подготовка к проведению упражнений различными способами	Проверка знаний по проведению различных способов на практике
4	Основы техники упражнений на гимнастических снарядах (анализ техники,	10		10		Изучение биомеханики и физики	Проверка знаний по биомеханике и физике

	запоминание механики)						
5	Составление зачетных комбинаций на снарядах, прыжке,					Опробывание элементов и соединений на дополнительных занятиях	Учебное пособие по гимнастике; учебные, учебно-методические пособия. Написание тестов
	Итого часов (Примерные комбинации прилагаются)	63		63		51	
III курс							
1	Урок в школе по гимнастике. Характеристика урока как основной формы занятий	10		10		Написание конспекта урока	Проверка конспекта в урока
2	Структура урока	4		4		Использование дополнительных источников	
3	Особенности проведения урока в школе по гимнастике с младшими, средними и старшими классами	7		7		Написание конспекта	Проверка конспекта в и проведение урока по гимнастике в школе с различным и классами

4	Разбор правил соревнований и практика судейства	7		7		Использование дополнительных источников и видеозаписей	Практическое судейство на занятиях
5	Совершенствование зачетных комбинаций (подготовка к соревнованиям по гимнастике)	9		9		Дополнительные занятия	

Содержание дисциплины

Практические занятия

Первый курс

Сентябрь

1 часть: Вводные занятия.

Строевые упражнения (построение, рапорт, перестроения, понятие о строе, правила подачи команд).

Разновидности передвижения.

Основные положения рук и движениями ими.

Исходные положения, стойки, седы, упоры.

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте отдельным способом по показу и рассказу.

2 часть: Строевые и общеразвивающие упражнения.

Учебная практика: Начальное обучение элементам и соединением на гимнастических снарядах.

Самостоятельная работа студентов: Запись строевых команд и распоряжений. Конспект О.Р.У. (не менее 16 упражнений).

Октябрь

1 часть: Перестроение в разомкнутый строй. Строевые команды.

Повороты (налево, направо, кругом, кругом на месте и в движении, в т.ч. по разделениям).

Общеразвивающие упражнения по показу.

Закрепление навыка проведения ОРУ по показу и рассказу.

Лазание по канату (методика обучения).

Умение провести строевые и общеразвивающие упражнения.

2 часть: Подготовка конспекта по проведению 1й части урока.

Учебная практика: Упражнения на гимнастических снарядах
(элементы и соединения). Акробатика.

Самостоятельная работа студентов: Подготовка конспекта урока.

Ноябрь

1 часть: Строевые упражнения, строевые команды. Фигурная маршировка.

О.Р.У. в движении и на месте.

Раздельный способ проведения О.Р.У.

Понятие висов и упоров.

Лазание по канату (в два, три приёма).

2 часть: Упражнения на гимнастических снарядах (элементы и соединения, составление комбинаций). Страховка, проводка, помощь при исполнении упражнений.

Учебная практика: Проведение общеразвивающих упражнений

Самостоятельная работа студентов: Составление конспекта урока.
Подготовка к проведению 1-й части урока.

Декабрь

1 часть: Строевые команды. Построения. Рапорт. ОРУ.

Элементы танцевальных движений.

2 часть: Начальная подготовка основных элементов на гимнастических снарядах. Общефизическая подготовка.

Учебная практика: Знание пройденного материала. Уметь кратко и точно назвать упражнение. Самоанализ и анализ выступления своего товарища с обоснованием оценки. Тесты.

Самостоятельная работа студентов: Проведение ОРУ раздельным способом. Написание конспекта.

Февраль

1 часть: Повторить строевые построения, перестроения, повороты в движении на месте.

Фигурная маршировка.

ОРУ раздельным способом.

Составление и проведение комплекса упражнений.

2 часть: Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах.

Страховка и помощь. Методика обучения. Индивидуальный метод подхода. Подводящие и подготовительные упражнения.

Учебная практика: Проведение комплекса упражнений. Обучение элементам на гимнастических снарядах и в акробатике. Составление зачётных комбинаций на снарядах и вольных упражнений.

Самостоятельная работа студентов: Составить комплекс из 16 упражнений.

Март

1 часть: Повторение строевых приёмов, строевые упражнения. ОРУ с предметами (гимнастическая палка, скакалка, гимнастическая стенка).

Лазание по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.

2 часть: Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах.

Целостный и раздельный способ обучения. Помощь и страховка – как метод обучения.

Учебная практика: Проведение упражнений на снарядах (прикидка зачётных комбинаций). Умение анализировать упражнения на снарядах.

Самостоятельная работа студентов: Подготовка к проведению урока в целом по программе.

Апрель

1 часть: Учебная программа по проведению частей урока по заданию преподавателя.

2 часть: Методические приёмы обучения. Совершенствование зачётных комбинаций.

Самостоятельная работа студентов: Иметь конспекты лекций для 1-го курса.

Май

1 часть: Закрепление и совершенствование пройденного материала: ОРУ, упражнения на снарядах, методические приёмы при обучении упражнениям. Учебная практика по проведению всех частей урока: анализ, самоанализ, оценка.

2 часть: Приём зачётов по гимнастике.

Самостоятельная работа студентов: Совершенствование зачётных упражнений на снарядах. Подготовка к теоретическому собеседованию.

Июнь

Приём практических зачётов на гимнастических снарядах и акробатике. Собеседование по теории пройденного материала.

Зачётные требования

1. Знать учебный материал теоретического раздела.
2. Выполнить нормативы по физической подготовке на силу, гибкость, ловкость.
3. Подача команд. Строевые упражнения и их проведение. Провести ОРУ на месте и в движении.
4. Составить конспект подготовительной части урока.
5. Выполнить комбинации на снарядах.
6. Ответ на вопросы тестов.

Второй курс

Сентябрь

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения. Размыкания. Передвижение.

Фигурная маршировка. ОРУ поточным способом.

2 часть: Совершенствование элементов и соединений на гимнастических снарядах. Характеристика методов обучения. Использование подводящих упражнений.

Учебная практика: ОРУ поточным способом.

Самостоятельная работа студентов: Составление комплекса упражнений (16 упражнений).

Октябрь

1 часть: Строевые приёмы (перемена направления захождением плечом).

Перестроения. Ходьба (выпадами, приставными шагами). Бег (разновидности). ОРУ поточным способом.

Назначение и средства подготовительной части урока (общие требования).

2 часть: Совершенствование элементов и соединений на гимнастических снарядах, акробатике, прыжках. Анализ.

Учебная практика: Проведение частей урока по гимнастике по заданию преподавателя.

Самостоятельная работа студентов: Составление конспекта урока по гимнастике.

Ноябрь

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения. Ходьба. Бег. ОРУ поточным способом.

Упражнения со скакалкой и проведение ОРУ поточно-проходным способом.

2 часть: Совершенствование элементов и соединений на гимнастических

снарядах, акробатике, опорном прыжке. Анализ.

Учебная практика: проведение частей урока по гимнастике по заданию преподавателя.

Самостоятельная работа студентов: Составление конспекта урока по гимнастике.

Декабрь

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения. Ходьба. Бег. Фигурная маршировка.

Проведение ОРУ поточно-проходным способом.

Упражнение со скакалкой.

2 часть: Совершенствование элементов и соединений на гимнастических снарядах, акробатике, опорном прыжке. Сдача упражнений со скакалкой.

Учебная практика: Проведение частей урока по гимнастике по заданию преподавателя. Анализ и самостоятельное проведение частей урока.

Самостоятельная работа студентов: Составление конспекта урока.

Февраль

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения.

ОРУ проходным способом.

Проведение урока гимнастики в школе.

2 часть: Терминологическая запись упражнений на снарядах по показу.

Анализ. Упражнения с предметами художественной гимнастики.

Учебная практика: Совершенствование элементов и соединений на гимнастических снарядах.

Самостоятельная работа студентов: Составление комплекса упражнений проходным способом.

Март

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения. Фигурная маршировка.

ОРУ поточно-проходным способом.

2 часть: Основы техники гимнастических упражнений. Анализ техники

сложных упражнений программы. Упражнения с предметами художественной гимнастики.

Учебная практика: Совершенствование элементов и соединений на гимнастических снарядах.

Самостоятельная работа студентов: Составление комплекса упражнений проходным способом.

Апрель

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения. Фигурная маршировка.

ОРУ проходным, поточно-проходным способом.

2 часть: Основы техники гимнастических упражнений программы:

проявление законов механики, биомеханики, анатомии, физиологии, психологии при овладении ими. Обоснование методики

обучения. Упражнения с предметами художественной гимнастики.

Учебная практика: Совершенствование элементов и соединений на

гимнастических снарядах. Упражнения с предметами художественной гимнастики.

Самостоятельная работа студентов: Составление комплекса упражнений проходным способом.

Май

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения. ОРУ проходным способом.

2 часть: Музыка на уроке гимнастики.

Учебная практика: Проведение ОРУ под музыку. Упражнения с предметами художественной гимнастики.

Самостоятельная работа студентов: Составление конспекта урока по гимнастике.

Июнь

Сдача зачётных требований.

Зачётные требования

1. Обучение ОРУ с предметами.
2. Обучение на гимнастических снарядах, в акробатике и опорных прыжках.
3. Выполнить зачётные упражнения со скакалкой, в акробатике, опорном прыжке и на снарядах.
4. Владеть следующими профессионально-педагогическими навыками:
составление и проведение комплекса упражнений;
проведение подготовительной, основной и заключительной частей урока;
обучение упражнениям на гимнастических снарядах;
страховка и помощь.
5. Сдача зачетных комбинаций на снарядах.
6. Ответы на вопросы тестов.

Третий курс

Сентябрь

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения.

Повторение пройденного материала за II курс по проведению ОРУ.

2. Урок гимнастики. Характеристика урока как основная форма занятий структура урока.

2 часть: Анализ школьной программы. Практический разбор материалов по гимнастике для I-II классов, внеклассной работе. Техника выполнения и методика обучения упражнениям, страховка и помощь.

Учебная практика: Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах.

Самостоятельная работа студентов: Составление конспекта урока в школе по заданию преподавателя.

Октябрь

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения. ОРУ различными способами по заданию преподавателя.

2 часть: Особенности проведения урока физкультуры с использованием гимнастического материала в младших, средних и старших классах с последующим анализом.

Учебная практика: Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах.

Самостоятельная работа студентов: Составление конспекта урока в школе по заданию преподавателя.

Ноябрь

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения.

ОРУ различными способами по заданию преподавателя.

2 часть: Особенности проведения урока по гимнастике с последующим анализом.

Учебная практика: Совершенствование элементов, соединений и комбинаций гимнастического многоборья.

Самостоятельная работа студентов: Составление комплекса упражнений для учащихся ПТУ и колледжа.

Декабрь

1 часть: Строевые приёмы. Перестроения.

ОРУ различными способами.

2 часть: Разбор правил соревнований и методика судейства в гимнастике.

Учебная практика: Совершенствование комбинаций гимнастического многоборья.

Самостоятельная работа студентов: Совершенствование комбинаций гимнастического многоборья.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1) Дружинина Ю. Д.

Графическая запись гимнастических упражнений. Методическое пособие / КемГУ; сост. Ю. Д. Дружинина. Кемерово, 1999.

2) Вишневская Н. П., Вальков Б. К., Фокина И. В., Родин М. А.

Учебно-методическое пособие по гимнастике для студентов факультета физической культуры и спорта. – Кемерово: КемГУ. – 2001. – 34 с.

3) Гимнастика: учебное пособие/ Н. П. Вишневская, М. А. Васильев, О. В. Печерина, Р. С. Жуков; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Кемерово. 2005. – 86 с.

4) Обзорные лекции по гимнастике: учеб.-метод. пособие/ ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. И. В. Фокина. – Кемерово. 2006. – 102 с.

5) Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений: : учеб.-метод. пособие/ ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Н. П. Вишневская, О. В. Печерина, Г. А. Шаньшина, Р. С. Жуков. – Кемерово. 2006. – 26 с.

6) Нетрадиционные виды гимнастики: учеб.-метод. пособие/ ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. И. В. Фокина. – Кемерово. 2006. – 55 с.

7) Упражнения в художественной гимнастике: учеб.- метод пособие \ ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. О. В. Печёрина, Н. П. Вишневская, Г. А. Шаньшина. – Кемерово, 2007. - 23 с.

8) Урок гимнастики в школе: учеб.-метод. пособие/ ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; Томск: Издательство Томского государственного педагогического университета, 2008. - 104 с.

Формы текущего, промежуточного, рубежного и итогового контроля

Примерные зачётные комбинации на снарядах

Женщины 1 курс

Брусья

1

1. из виса на в\ж размахивание изгибами.
2. вис присев на н\ж
3. подъем переворотом на в\ж
4. оборот назад
5. спад в вис лежа на н\ж
6. соскок оборотом назад с завесом на подколенках

2

1. подъем переворотом в упор на н\ж
2. перемах правой, перехват в хват снизу
3. оборот верхом вперед
4. перехват в обратный хват за в\ж в висе лежа
5. перемах левой в висе лежа на н\ж, перехват в хват сверху
6. соскок оборотом назад на подколенках на н\ж

Бревно

1. из упора перемах сед ноги врозь
2. из упора сзади угол
3. из положения лежа касание ногами за головой
4. упор лежа переход в сед на одном колене другую ногу вперед на носок
5. встать, ходьба на носках
6. поворот кругом
7. равновесие
8. выпад, упор стоя на колене – другая нога назад
9. махом назад соскок прогнувшись

Акробатика

1. Равновесие,
2. Кувырок вперед.
3. Перекат назад в стойку на лопатках.
4. Мост.
5. Шпагат.
6. Открытый (закрытый) прыжок.
7. Переворот боком.

Опорный прыжок

Женщины 2 курс

Брусья

1. Хватом на *н/ж*. толчком двумя, подъем переворотом в упор-
2. Оборот назад.
3. Перемах правой в упор верхом.
4. Перехват за *в/ж*,
5. Перемах левой в висе лежа на *н/ж*.
6. Подъем переворотом в упор на *в/ж*.
7. Спад назад в вис лежа на *н/ж*.
8. Соскок оборотом назад на подколенках.

Бревно

1. С разбега наскок в упор присев.
2. Равновесие.
3. Стойка на лопатках.
4. Танцевальные шаги,
5. Прыжок с двух на одну.
6. Поворот на 180°.
7. Соскок прогнувшись с опорой ноги и рук.

Вольные упражнения

1. Небольшая боковая "волна"
2. Поворот на 360°
3. Шагом левой ('правой) и махом правой (левой) прыжок на левую (правую).
4. Акробатика,
5. Поворот на 180° в равновесие.
6. Кувырок вперед.
7. Танцевальные шаги.
8. С прыжка переворот с поворотом (рондат).

Опорный прыжок

Прыжок через "козла" ноги врозь с замахом.

Мужчины 1 курс

Брусья

1. Подъем махом назад (или подъем разгибом).
2. Сед ноги врозь - "скрещение".
3. Силой стойка на плечах - держать.
4. Сое кок-переворот в сторону.

Перекладина

1. Подъем разгибом (или подъем правой -- верхом),
2. Оборот правой вперед (назад),
3. Из упора оборот назад.
4. Мах дугой
5. Махом назад соскок.

Кольца

1. Подъем силой (или подъем правой завесом в кольцо),
2. Вис согнувшись,
3. Мах дугой в вис на согнутых руках и мах назад.
4. Махом вперед, разгибая руки - вис прогнувшись.
5. Соскок переворотом назад.

Акробатика

1. Равновесие ("ласточка") - держать.
2. Стойка ноги врозь пошире - силой стойка на голове-держать
3. Опуститься в упор присев.
4. Два-три шага с разбега, переворот вперед на согнутые ноги (разрешается с опорой головой).
5. Кувырок вперед.
6. Переворот в сторону ("колесо").

Конь-махи

1. С прыжка круг левой вправо.
2. Перемах правой.
3. Перемах левой - соскок с поворотом направо.

Опорный прыжок

Через "козла" в длину, ноги врозь

Мужчины 2 курс

Брусья

1. Из размахивания в упоре на руках - подъем махом вперед (разрешается подъем разгибом).
2. Угол - держать.
3. Силой стойка на плечах - обозначить.
4. Опускание в упор и махом вперед соскок с разноименным поворотом кругом.

Перекладина

1. Подъем разгибом.
2. Оборот назад.
3. Перемах правой и перехват рук в хват снизу, оборот правой
4. Поворот налево (направо) кругом в упор.
5. Соскок дугой.

Кольца

1. Подъем силой.
2. Угол - держать, опускание вперед и спад назад в вис согнувшись.
3. Выкрут вперед,
4. Мах назад и махом вперед соскок переворотом ноги врозь

Акробатика

1. Махом одной и толчком другой - стойка на руках - обозначить.
2. Кувырок вперед.
3. Прыжок прогнувшись с поворотом на 360°. 4 Два переворота в сторону.

Конь-махи

1. С прыжка перемах правой - "вне".
2. Обратное скрещение вправо
3. Перемах левой назад и круг левой вправо.
4. Перемах правой.
5. Перемах левой - соскок с поворотом направо.

Опорный прыжок

1. Через "козла" в ширину - переворот вперед через согнутые руки.
2. Через "козла" в длину - ноги врозь.

Мужчины 3 курс

Брусья

1. Хватом за концы жердей - с прыжка перемах правой в угол. —
2. Сед ноги врозь и перехват рук в упор лежа на руках, ноги врозь.
3. Соединяя ноги - перемах внутрь и махом вперед - подъем (или подъем махом назад).
4. Стойка на плечах маком - обозначить.

5. Соскок переворотом в сторону (или махом вперед с разноименным поворотом кругом).

Перекладина

1. Размахивание разным хватом - махом вперед, отпуская руку - поворот кругом плечом назад в хват сверху.
2. Подъем разгибом.
3. Оборот назад.
4. Перемах правой - оборот вперед (назад).
5. Перехват рук в хват сверху и соскок дугой,

Кольца

1. Подъем силой.
2. Угол - держать.
3. Опускание вперед в вис согнувшись.
4. Выкрут вперед.
5. Мах дугой на согнутые руки.
6. Махом вперед вис прогнувшись,
7. Соскок выкрутом назад.

Акробатика

1. Равновесие – держать
2. Махом одной и толчком другой - стойка на руках - обозначить,
3. Кувырок вперед в упор присев.
4. Переворот вперед.
5. Два переворота в сторону.
6. "Рондат".

Конь махи

1. С прыжка перемах правой скрещение влево
2. Перемах правой "вне".
3. Перемах левой назад и обратное скрещение вправо,
4. Перемах левой, назад.
5. Соскок боком вправо.

Опорный прыжок

"Конь" в длину - ноги врозь с предварительным запахом назад.

Элементы хореографии

4 семестр

1. Основные позиции классического балета.
2. Танцевальные шаги (переменный шаг, польки, вальсовый шаг и современные танцы).

3. Прыжки (закрытый, открытый, перекидной и т. д.)

Упражнения художественной гимнастики с предметами

1. Булава: вращения, мельницы и т. д.
2. Упражнения с лентой: взмахи, змейки, спираль,
3. Обруч: вращения, броски, ловля.
4. Мяч броски, ловля, перекаты, подбив,
5. Скакалка, упражнения со скакалкой, прыжки, перескоки.

Примерные вопросы к зачету по теоретическому разделу

1. Общая характеристика гимнастики.
2. Характеристика основной гимнастики.
3. Характеристика художественной гимнастики.
4. Характеристика акробатики.
5. Предмет гимнастики.
6. Особенности гимнастики.
7. Задача гимнастики.
8. Средства гимнастики.
9. Спортивно-вспомогательная гимнастика, её характеристика.
10. Профессионально-прикладная гимнастика, её характеристика.
11. Формы записи гимнастических упражнений.
12. Общие требования, предъявляемые к терминологии.
13. Основные термины в гимнастике.
14. Правила сокращения, описание и название упражнений.
15. Правила, уточняющие запись и название упражнений.
16. Правила записи общеразвивающих упражнений (ОРУ), вольных упражнений и упражнений на снарядах.
17. Определение понятия «страховка» «помощь». Причина травматизма на занятиях гимнастикой. Характеристика собственной страховки, помощь, самострахование. Требования к страхующему.
18. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
19. Классификация ОРУ.
20. Виды ОРУ.
21. Правила составления комплекса ОРУ.
22. Характеристика упражнений для мышц плечевого пояса.
23. Характеристика упражнений для мышц шеи и туловища.
24. Характеристика упражнений для мышц ног.
25. Характеристика упражнений для всего тела.
26. Последовательность упражнений в комплексе.
27. Способы проведения ОРУ: объяснение, показ. Исправление ошибок.
28. Значение ОРУ.
29. Классификация упражнений на снарядах.
30. Классификация силовых и статических упражнений.
31. Классификация маховых упражнений.
32. Характеристика движений, выполняемых разгибом.

34. Проведение занятий по гимнастике с детьми младшего школьного возраста.
35. Проведение занятий по гимнастике с детьми среднего школьного возраста.
36. Проведение занятий по гимнастике с детьми старшего школьного возраста.
37. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
38. Лечебная гимнастика.
39. Оборудование и эксплуатация гимнастических залов.
40. Характеристика спортивной гимнастики.
41. Общая характеристика упражнений на снарядах.
42. Виды гимнастики, их характеристика.
43. Подводящие упражнения (значение, содержание, методика, применение).
44. Структура урока гимнастики.
45. Воспитание правильной осанки на занятиях гимнастикой.
46. Упражнения на коне (бревне): основа техники, методика обучения.
47. Особенности акробатических упражнений.
48. Особенности гимнастики.
49. Особенности опорных прыжков.
50. Спортивно-вспомогательная гимнастика.
51. Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке (характеристика, содержание, методика проведения).
52. Классификация и методика проведения строевых упражнений.
53. Формы, содержание и проведение утренней гимнастики.
54. Конспект урока по гимнастике.
55. Особенности проведения занятий гимнастикой с лицами пожилого возраста.
56. Методы тренировки: круговой, отдельный, проходной, поточный, игровой.

Литература

Основная

Наименование	Кол-во экз.
1. Гимнастика [Текст] : учеб. пособие / Н. П. Вишневская [и др.]. - Кемерово : Кузбассвуиздат, 2005. - 62 с.	167
2. Вишневская, Нина Павловна. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) [Текст] : учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2011. - 143 с.	59
3. Баршай, Владимир Максимович. Гимнастика [Текст] : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 2-е изд., доп. и перераб. - Ростов на Дону : Феникс, 2011. - 331 с.	1
4. Баршай, Владимир Максимович. Гимнастика [Текст] : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : КноРус, 2013. - 312 с.	30

Дополнительная

Наименование	Кол-во экз.
Гимнастика [Текст]: учеб./ М.Л. Журавин и др.; Ред. М.Л. Журавин, 2001. – 444 с.	4
Гимнастика [Текст]: учебник для вузов / ред. М.Л. Журавин, 2002. – 444 с.	13
Гимнастика и методика ее преподавания [Текст] : Учебник для фак-тов физической культуры / Российский гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, 1998. - 462 с	30
Гимнастика [Текст]: учебник / М.Л. Журавин [и др.]. – 4-е изд. испр. – Москва Академия, 2006. – 445 с. : рис. Табл. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).	1
Гимнастика [Текст]: учебник / М.Л. Журавин [и др.]; [под ред. М.Л. Журавина [и др.]]. – 3-е изд. стер. – М.: Academia, 2005. – 444 с. : рис. – (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности)	1

Гимнастика [Текст]: учебник / ред. А.Т. Брыкин, 1971. – 351 с.	10
Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике [Текст]: учеб.-метод. пособие / Е.Н. Медведева [и др.], 2005. – 127 с.	30
Гимнастика [Текст]: учеб. пособие / Н.П. Вишневская [и др.], 2005. – 62 с.	167
Нетрадиционные виды гимнастики [Текст]: учебно-метод. пособие / Кемеровский гос. ун-т, Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теоретических основ физической культуры, 2007. – 54 с.	174
Обзорные лекции по гимнастике [Текст]: учебно-метод. пособие / сост. И.В. Фокина, 2006. – 101 с.	65
Упражнения в художественной гимнастике [Текст]: учебно-метод. пособие / Кемеровский гос. ун-т, Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теоретических основ физической культуры, 2008. – 19 с.	43
Урок гимнастики в школе [Текст]: учебно-метод. пособие // сост. И.В. Фокина. - Кемеровский гос. ун-т, 2008. – 102 с.	74
Правила соревнований по гимнастике: учеб.-метод. пособие. / ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Г. А. Шаньшина, Н. П. Вишневская, А. Г. Сметанин. – Кемерово, 2012. – 54 с.	80
Упражнения в художественной гимнастике [Текст]: учебно-метод. пособие / сост. О. В. Печерина, Н. П. Вишневская. - Кемеровский гос. ун-т, Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теоретических основ физической культуры, 2008. – 19 с.	43
Основы техники гимнастических упражнений: учеб.-метод. пособие. / ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Г. А. Шаньшина, Н. П. Вишневская, Е. А. Буданова. – Кемерово, 2012. – 46 с.	80
Методика воспитания гибкости средствами гимнастики [Текст]: учебно-метод. пособие / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра теоретических основ физической культуры, 2010. – 45 с.	45