

**Министерство образования Республики Беларусь**

**Учреждение образования  
«Полоцкий государственный университет»**



**В. Н. Спащанская**

**В. М. Наскалов**

**Д. А. Гляк**

## **ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ПО ГИМНАСТИКЕ**

**Методические рекомендации  
для студентов специальности 1-03 02 01  
«Физическая культура»**

**Новополоцк**

**ПГУ**

**2008**

УДК 796(075.8)

ББК 75.1я73

Одобрено и рекомендовано к изданию методической комиссией  
спортивно-педагогического факультета в качестве методических рекомендаций  
(протокол № 1 от 31.08.2007)

Кафедра теория и методики физвоспитания

Рецензенты:

директор УО «Государственный детско-юношеский клуб физической под-  
готовки» г. Новополоцка Н. И. КОНЦИЯЛ;  
зав. каф. физвоспитания и спорта, канд. пед. наук, доц. Н. И. АНТИПИН

Изложены теоретические и методические положения, раскрывающие основные аспекты работы студента в проведении школьных уроков по гимнастике. Материал основан на ведущих концепциях теории физической культуры и спорта школьного физвоспитания с учетом новых программно-нормативных документов. Предусмотренное в программе содержание формирует у студентов не только основные двигательные качества, но и раскрывает суть будущей специальности.

Предназначены для студентов специальности «Физическая культура», учителей, руководителей практики.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Подготовка физкультурно-педагогических кадров имеет существенные отличия от других педагогических специальностей. Кроме знаний будущий учитель в значительной степени должен владеть школой двигательных навыков по многочисленным видам физических упражнений и методикой их формирования у школьников на уроках физической культуры. Ознакомительная практика по гимнастике – важнейший компонент профессиональной подготовки студентов, в ходе которого идет проверка и корректировка знаний по гимнастике, практической подготовленности к будущей самостоятельной работе в качестве учителя физической культуры.

Являясь одним из основных средств системы физического воспитания, обладая неограниченными возможностями в выборе ресурсов воздействия на организм человека, гимнастика призвана способствовать гармоническому физическому развитию дошкольников, школьников, учащейся молодежи и студентов и поддержанию достигнутого уровня физического развития в среднем и старшем возрасте. Владение основами методики курса «Гимнастика» считается одним из ведущих критерииев, отражающих уровень профессионально-педагогической подготовленности специалистов физического воспитания.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ**

Основные цели ознакомительной практики для студентов 3 курса специальности 1-03 02 01:

- углубление, закрепление и систематизация знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения в высшем учебном заведении;
- приобретение и совершенствование практически значимых умений и навыков в методике организации и руководства деятельностью занимающихся физической культурой и спортом.

В программе ознакомительной практики студентов 3 курса в 6-м семестре основное внимание удалено совершенствованию умений и навыков в спортивной гимнастике.

Задачи практики:

- совершенствование основ техники и методики. Обучение гимнастическим упражнениям;
- овладение гимнастической терминологией и ее применение на практических занятиях;
- овладение навыками и методикой организации проведения занятий по обучению на различных снарядах гимнастического многоборья;
- овладение навыками подготовки и проведения уроков по физкультуре раздела «Гимнастика»;
- приобретение навыков планирования учебных занятий по гимнастике в школе;
- овладение приемами страховки и помощи, как мер предупреждения травматизма;
- овладение навыками подбора и подготовки гимнастического оборудования и инвентаря для проведения занятий по гимнастике;
- овладение навыками организации и проведения соревнований по гимнастике.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИКИ**

Ознакомительная практика по гимнастике проводится в 6-м семестре на базе учебных заведений, специализированных ДЮСШ, имеющих соответствующее материально-техническое оснащение (спортивные залы и площадки с достаточным количеством необходимого гимнастического оборудования и инвентаря). Продолжительность практики – 12 дней.

Перед началом практики руководитель составляет подробный график её проведения (для группы и подгруппы студентов) с конкретным указанием места, времени и вида выполняемых работ.

Обязанности руководителя практики:

- ознакомление студентов с требованиями ТБ при прохождении практики: техника безопасности при проведении занятий по гимнастике (гигиенические требования, требования к местам занятий, гимнастическому оборудованию и инвентарю, к спортивной форме и т.п.);
- ведение журнала практики с кратким указанием выполненных работ;
- проведение практических и теоретических занятий в соответствии с графиком практики;
- контроль текущей успеваемости студентов во время практики и посещения ими предусмотренных графиком занятий;
- проверка отчетов студентов по итогам практики и подготовке общего отчета по её результатам.

В период ознакомительной практики студент обязан выполнять все задания, предусмотренные её программой; проявлять высокую активность в овладении теоретическим и практическим материалом, умениями и навыками применения методики проведения уроков различной направленности по гимнастике в школе и их планирования, организации и проведения соревнований по гимнастике, использовании (и ремонте) гимнастического инвентаря и другими, необходимыми в практической деятельности учителя физической культуры, умениями и навыками.

Кроме того, предусматривается принятие контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности и выполнения зачетных комбинаций на снарядах. Данная часть организуется в виде соревнований, личного первенства участников практики.

### 3. ОТЧЕТНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ ПО ПРАКТИКЕ

Отчет практиканта должен содержать творческий анализ и обобщение проведенной работы с указанием своих достижений, недочетов и пожеланий для повышения собственной профессионально-педагогической подготовленности. Объем отчета – 8 – 10 страниц. По окончании ознакомительной практики студент сдает недифференцированный зачет комиссии.

Для получения зачета по практике студент должен:

1. Принять участие в контрольных соревнованиях по гимнастике.

2. Подготовить индивидуальный отчет, который должен включать в себя следующие материалы:

- два конспекта урока по гимнастике для различных классов общеобразовательной школы (по заданию преподавателя, прил. 1);
- положение о соревнованиях по гимнастике (прил. 2);
- развернутый план разучивания гимнастического элемента (по заданию преподавателя, прил. 3);
- краткое описание выполненных во время практики работ и их анализ;
- выводы и предложения.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

Дни практики	Содержание выполняемой работы
Первый	<p>Инструктаж по ТБ. Знакомство с календарным планом и организацией работы во время практики. Объяснение и уточнение требований по зачетным заданиям и контрольным нормативам. Проведение методического занятия: составление комплексов ОРУ для развития физических качеств; описание ОРУ по рисункам в гимнастической терминологии и их запись.</p> <p>Учебная практика: проведение строевых упражнений в объеме пройденного материала (добиваться правильного выполнения своих команд и распоряжений).</p> <p>Проведение ОРУ различными методами (техничный показ, правильная терминология).</p> <p>Ознакомление с зачетными комбинациями на снарядах. Работа над отдельными элементами.</p> <p>Получение студентами индивидуального задания.</p>
Второй	<p>Методическое занятие по разработке развернутого плана разучивания гимнастического элемента.</p> <p>Учебная практика:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- строевые упражнения: сочетание изученных разновидностей передвижений в различных ритмических соотношениях; перестроения;</li><li>- комплекс ОРУ с палкой.</li></ul> <p>Совершенствование техники выполнения элементов зачетных комбинаций на снарядах. Оказание физической помощи и приемы страховки, анализ техники некоторых гимнастических упражнений.</p> <p>ОФП.</p> <p>Консультации по выполнению индивидуального задания.</p>

Третий	<p>Разработка плана-конспекта урока по гимнастике.</p> <p><b>Учебная практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения: сочетание изученных разновидностей перестроений и передвижений, ОРУ в движении;</li> <li>– проведение комплекса ОРУ со скакалкой.</li> </ul> <p>Обучение зачетным комбинациям на снарядах.</p> <p>Проведение анализа техники гимнастического элемента школьной программы, подбор подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>ОФП по зачетным нормативам.</p> <p>Консультации по выполнению индивидуального задания.</p>
Четвертый	<p>Разработка плана-конспекта урока по гимнастике (основная и заключительная часть).</p> <p><b>Учебная практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– строевые упражнения: сочетание изученных разновидностей перестроений и передвижений;</li> <li>– комплекс ОРУ в парах.</li> </ul> <p>Обучение зачетным комбинациям на снарядах. Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов на различных снарядах, обучение приемам страховки.</p> <p>ОФП и СФП по зачетным нормативам.</p> <p>Консультации по подготовке отчетной документации.</p>
Пятый	<p>Разработка и составление плана-конспекта урока по гимнастике, и проведение учебного урока. Составление положения о соревновании по гимнастике и программы соревнований.</p> <p>Обучение зачетным комбинациям на снарядах. Совершенствование техники выполнения элементов комбинаций, анализ техники отдельных упражнений. Обучение приемам страховки и помощи.</p> <p>ОФП и СФП по контрольным нормативам.</p> <p>Консультации по подготовке отчетной документации.</p>
Шестой	<p>Проведение учебного урока по гимнастике согласно составленному плану-конспекту.</p> <p>Разработка положения о соревновании, составление заявки на участие, программы, общих требований к соревнованиям и судейской документации.</p> <p>Совершенствование техники выполнения зачетных комбинаций на снарядах. Прикладные упражнения.</p> <p>ОФП и СФП по контрольным нормативам.</p> <p>Работа над индивидуальным заданием.</p>
Седьмой	<p>Подготовка к проведению зачетных соревнований, составление необходимой документации. Объяснение и уточнение основных требований судейства по правилам соревнований.</p> <p>Проведение учебного урока по гимнастике согласно составленному плану-конспекту.</p> <p>ОФП и СФП по контрольным нормативам.</p> <p>Консультации по подготовке отчетной документации.</p>

Восьмой	Подготовка к проведению зачетных соревнований, составление необходимой документации. Учебная практика по оценке отдельных упражнений и комбинаций согласно правилам судейства в гимнастике. Проведение учебного урока по гимнастике согласно составленному плану-конспекту. Проведение анализа урока. Совершенствование техники выполнения зачетных комбинаций на снарядах. ОФП и СФП по контрольным нормативам. Консультации по подготовке отчетной документации.
Девятый	Подготовка к проведению зачетных соревнований. Учебная практика по оценке различных гимнастических упражнений и комбинаций на снарядах согласно правилам судейства в гимнастике. Проведение учебного урока по гимнастике согласно составленному плану-конспекту. Анализ урока. Совершенствование техники выполнения зачетных комбинаций на снарядах. ОФП, СФП. Прикладные упражнения. Консультация по подготовке отчетной документации.
Десятый	Проведение учебного урока по гимнастике согласно составленному плану-конспекту. Анализ проведенного урока. Проведение зачетного соревнования по сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. Оформление протоколов. Консультации по подготовке отчетной документации. Написание письменного отчета.
Одиннадцатый	Проведение зачетных соревнований по гимнастическому многоборью. Сдача зачета по подготовке, организации и судейству данных соревнований. Оформление протоколов и необходимой документации по проведенным соревнованиям. Определение победителей. Написание отчета по ознакомительной практике.
Двенадцатый	Подведение результатов выполнения практического задания. Представление индивидуального задания. Защита письменных отчетов. Подведение итогов практики.

## 5. КОНСПЕКТ УРОКА

Для осмыслиения студентом закономерностей учебно-воспитательного процесса необходимо овладеть методикой составления конспекта урока – сценария планируемого урока, раскрывающего образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Методическая сторона конспекта определяется особенностями занимающихся физической культурой, характером упражнений, опытом и уровнем подготовленности педагога.

Содержательная сторона конспекта определяется программой и другими документами планирования (годовым планом-графиком очередности прохождения программного материала, поурочным планом-графиком учебно-воспитательной работы на четверть). Организационная сторона направлена на успешную реализацию содержательной и методической сторон.

При разработке конспекта урока по физической культуре рекомендуется придерживаться следующей последовательности:

1. Определить основные и частные задачи урока.
2. Выявить средства и методические приемы для решения каждой задачи обучения двигательным действиям, а также последовательность и преемственность расположения упражнений (подводящих и основных) в каждой части урока.
3. Наметить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся на данном уроке.
4. Спрогнозировать место проведения урока и уточнить пути решения запланированных задач обучения, физического развития и укрепления здоровья.
5. Распределить учебные задания с учетом динамики работоспособности учеников на уроке.
6. Разработать методы организации учебной деятельности и наметить необходимое оборудование и инвентарь.
7. Определить критерии и формы оценки.
8. Определить педагогически оправданные методические приемы для каждой части урока, руководствуясь при этом задачами урока, особенностями занимающихся физической культурой и конкретными условиями работы.

Вначале рекомендуется разработать основную часть урока, затем вводную (подготовительную) и заключительную.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта**

1. Конспект урока составляется для каждой параллели классов на отдельных листах или в тетради разборчивым почерком.
2. Записи должны быть краткими, но достаточно полными по смыслу и содержанию. Допускается сокращение слов, принятое в гимнастической терминологии.
3. Задачи урока должны быть корректными и реальными.
4. Содержание учебного материала следует располагать в той последовательности, в которой сформулированы задачи урока.
5. Содержание подготовительной части урока должно быть подчинено содержанию основной части и служить предпосылкой для успешного проведения последней.

6. Содержание основной части урока должно обеспечить разностороннее влияние на занимающихся, а используемые средства – учитывать их возрастные и половые особенности, сенситивные периоды в развитии двигательных качеств.

7. В конспекте обязательно изложение заключительной части урока.

8. Все упражнения должны описываться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделам): гимнастические, вольные и общеразвивающие упражнения.

9. При определении дозировки упражнений необходимо конкретно указывать количество повторений, величину дистанции, продолжительность работы и отдыха (6 раз, 5 минут, 60 метров и т.д.).

10. В конспекте следует обстоятельно излагать методические приемы, касающиеся отдельных упражнений, построений, перестроений и игр, приемы преподавания и учения, способы совершенствования физических и нравственных качеств ребенка, а также формы организации учебной деятельности.

11. Деление конспекта урока на части может быть обозначено подзаголовком в колонке «Средства».

12. В конце конспекта следует указать фамилию, имя, отчество студента, составившего конспект, и литературу, которая была использована при подготовке к уроку.

13. В конспекте желательно оставлять место для дополнительных пометок после проведения урока (что удалось или не удалось выполнить).

После проведения урока на основе критического анализа и оценки реализации запланированного учебного материала необходимо отметить недостатки в содержании и организации урока, ошибки методического характера, которых следует избежать при подготовке к проведению следующих занятий.

## 6. УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТОВ УРОКОВ ПО ГИМНАСТИКЕ

### Акробатические упражнения в школе

На уроках гимнастики в школе изучение акробатических упражнений рекомендуется в следующей последовательности:

Упражнения	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Группировка	+										
2. Перекаты	+										
3. Кувырок вперед		+			с	с			с	с	с
4. Перекат в сторону		+									
5. Стойка на лопатках согнув ноги	+										
6. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев		+									
7. 2 – 3 кувырка вперед		+									
8. Стойка на лопатках		+	с	с	с				с	с	
9. «Мост» из положения лежа на спине	+										
10. Перекат назад в группировку с последующей опорой руками и головой		+									
11. Кувырок назад в группировку			+	с	с				с	с	
12. «Мост» – наклон назад с помощью						+					
13. Кувырок вперед в стойку на лопатках							+м				
14. Стойка на голове согнув ноги							+м				
15. Кувырок назад в полушпагат							+д				
16. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь								+м			
17. Длинный кувырок							+м				
18. Стойка на голове							+м				
19. «Мост» и поворот кругом в упор, стоя на одном колене							+д				

Упражнения	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
20. Из упора присев силой стойка на голове									+м		
21. Равновесие на одной ноге									+д		
22. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком									+м		
23. Стойка на руках махом одной и толчком другой									+м	+м	
24. Переворот в сторону – «сколесо»									+м	+м	
25. Кувырок назад через стойку на руках с помощью									+м	+м	

Примечание: «+» – разучивают упражнение мальчики и девочки; «+м» – упражнение для мальчиков; «+д» – упражнение для девочек; «с» – совершенствование упражнения.

### Последовательность изучения прыжков в школе

Упражнения	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Прыжки через длинную скакалку	+										
2. Прыжки с высоты	+	+	+	+							
3. Прыжки через короткую скакалку		+	+	+							
4. Прыжки на месте	+	+	+	+							
5. Прыжки с продвижением	+	+	+	+							
6. Приземление	+	+	+	+							
7. Разбег							+				
8. Насок на мостик								+			
9. Толчок руками								+			
10. Вскок в упор стоя на коленях на козла						+					
11. Вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись								+			
12. Прыжок ноги врозь через козла в ширину									+		

Упражнения	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
13. Прыжок, согнув ноги через козла в длину							+				
14. Прыжок, согнув ноги через козла в длину (мальчики)							+	с			
15. Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в лирину (девочки)								+			
16. Прыжок боком через коня в ширину (девочки)									+		
17. Прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши)									+	с	
18. С косого разбега махом одной, толчком другой ноги прыжок углом через коня (девушки)									+	с	

### Упражнения в упорах в школе

Упражнения	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Упоры простые и смешанные		+	с	+							
2. Перемах одной на перекладине					+	с					
3. Перемахом одной вперед сокок с поворотом на 90° из упора ноги врозь					+						
4. Упор сзади (на перекл. н/ж)					+д	+м	с				
5. Сокок махом вперед с поворотом на 90° из упора сзади					+д						
6. Сокок махом назад, на перекладине, из упора						+м	с				
7. Размахивание в упоре на предплечьях, на руках и в упоре						+м	с				

Упражнения	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8. Соскок махом назад внутрь брусьев					+м	с					
9. Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом ноги назад						+м	с				
10. Размахивание в упоре на брусьях и соскок махом назад							+м	с	с		
11. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь на брусьях							+м	с			
12. Подъем махом назад из упора на предплечьях							+м	с			
13. Подъем махом вперед в сед ноги врозь из упора на предплечьях								+м	с		
14. Из упора на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь									+м	+м	
15. Из седа ноги врозь на брусьях стойка на плечах силой								+м	с		
16. Упор углом (держать)								+м	+м		
17. Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)								+м	с		
18. Из упора на руках на брусьях подъем разгибом в сед ноги врозь										+м	
19. Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом ноги вперед в упор на перекладине											+м

Примечание: «+м» – упражнения для мальчиков; «+д» – упражнения для девочек; «с» – совершенствование упражнения.

## Упражнения в висах в школе

Упражнения	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Лазанье по наклонным скамейкам	+	+	с								
2. Лазанье по гимнастической стенке	+		с								
3. Подтягивание на животе на гимнастической скамейке	+	+	с								
4. Перелезание через бревно		+	+	с							
5. Висы: смешанные и простые		+	с	+	с			с			
6. Лазание по канату			+		с						
7. Вис прогнувшись						+					
8. Вис присев и вис лежа на нижней жерди (Д)						+					
9. Вис лежа ноги врозь правой (левой) на н/ж (Д)						+					
10. Подъем переворотом махом одной и толчком другой (М)						+	с				
11. Из виса стоя прыжком упор на н/ж (Д)						+	с				
12. Из виса на в/ж размахивание изгибами (Д)						+	с	с			
13. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя (М)						+	с				
14. Подъем на правой на перекладине (М)							+	с			
15. Из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках (М и Д)							+				
16. Опускание вперед в вис присев из упора на н/ж (Д)							+		с		
17. Подъем переворотом силой и медленное опускание в вис (М)								+	с		
18. Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и подъем переворотом в упор на н/ж (Д)								+	с		

Упражнения	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
19. Из виса на высокой перекладине подъем силой в упор (М)									+	с	
20. Из виса присев на и/ж толчком двумя подъем в упор на в/ж (Д)									+	с	

### Подготовительные упражнения в висах

Упражнения	Рекомендуется применять
1. Подтягивание в висе (М) и в висе лежа (Д)	2 – 11 кл.
2. Из виса сидя, разгибаясь, вис лежа	2 кл.
3. Из виса присев руки сзади, выпрямляя ноги, вис лежа сзади	2 кл.
4. Вис на согнутых руках лицом к гимнастической стенке	2 кл
5. Вис, согнув ноги вперед (на гимнастической стенке, перекладине, брусьях)	2 кл.
6. Вис углом на гимнастической стенке	4 кл.
7. Вис на согнутых ногах	4 кл.
8. Вис на согнутых руках	4 кл.
9. Из упора на перекладине опускание вперед в вис присев	4 кл.
10. То же с опусканием в вис углом с помощью (М)	4 кл.
11. Из виса на верхней рейке (лицом к гимнастической стенке) поочередными перехватываниями опускание вниз	4 кл.
12. Из виса спиною к гимнастической стенке поднять согнутые ноги – разогнуть в вис углом и медленно опустить	4 кл.
13. Поднимание прямых ног в висе (М)	5 – 11 кл.
14. Из виса на согнутых руках медленное разгибание рук в вис	5 кл.
15. Вис на согнутых руках (удержание до отказа)	5 – 11 кл.
16. Передвижение в висе	7 – 8 кл.
17. Лазание по канату без помощи ног	9 – 11 кл.
18. Удержание угла в висе	10 кл.

Упражнения	Рекомендуется применять
19. Из виса на перекладине, сгибая ноги и подтягивая колени к груди, переворачивание в вис сдачи с прямыми ногами – сгибая ноги переворачивание вперед в и.п.	10 – 11 кл.
20. Из виса стоя, согнувшись спиной к гимнастической стенке – разгибание туловища в вис прогнувшись	10 – 11 кл.
21. В висе на перекладине маятникообразные махи ногами в сторону (вправо и влево) до касания носком перекладины	10 – 11 кл.

### Подготовительные упражнения в упорах

Упражнения	Рекомендуется применять
1. Из упора лежа, упор лежа боком	2 кл.
2. Из упора лежа (руки на скамейке сгибая ноги) сед на пятках, выпрямляя ноги и.п.	2 кл.
3. Из упора лежа (руки на скамейке) толчок двумя в упор присев (ноги рядом со скамейкой) и вернуться в и.п.	2 кл.
4. Из упора лежа (руки на скамейке, покрытой матом) толчком двумя упор стоя на коленях	3 кл.
5. Из упора стоя (хватом за концы жердей, середину жерди или перекладину) толчком двумя упор	4 кл.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на скамейке)	4 кл.
7. В упоре лежа сзади (руки на скамейке) сгибание и разгибание рук (М и Д)	4 кл.
8. Из упора на руках на брусьях опускание и поднимание туловища за счет увеличения или уменьшения угла между туловищем и плечами	5 кл.
9. Из упора, махом вперед сед ноги врозь, переставляя руки вперед, соединить сзади носки и махом вперед сед ноги врозь с продвижением вперед до конца жердей	5 кл.
10. Из упора сидя на правом бедре, соединяя ноги, перемах через жерди в упор на левом бедре (несколько раз подряд)	5 кл.
11. Передвижение в упоре по брусьям, поочередно переставляя руки (лицом вперед)	6 кл.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	6 кл.

Упражнения	Рекомендует- ся применять
13. Из упора на брусьях поворот кругом плечом вперед (левым и правым), поочередно переставляя руки	7 кл.
14. Из упора на брусьях поворот кругом плечом назад, поочередно переставляя руки	8 кл.
15. Передвижение в упоре по брусьям, поочередно переставляя руки (спиной вперед)	9 кл.
16. Сгибание рук на махе назад из упора на брусьях и разгибание их на махе вперед	9 – 10 кл.
17. Из упора на брусьях, сгибание рук на махе вперед и разгибание их на махе назад	10 – 11 кл.
18. Передвижение по брусьям в упоре, одновременно переставляя руки	10 – 11 кл.
19. Упор углом на брусьях (держать)	8 – 11 кл.

## 7. ЗАЧЕТНЫЕ КОМБИНАЦИИ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

### ДЕВУШКИ

#### 1. Опорный прыжок

Конь в ширину – высота 120 см.

Прыжок, согнув ноги.

#### 2. Брусья (р/в)

И. п. – вис:

- размахивание в висе на в/ж (2 – 3 маха); 1,0 балл
- перемах, согнув ноги, в вис лежа сзади на бедрах; 2,0 балла
- вис присев и толчком двумя, подъем рывком в упор на в/ж; 2,5 балла
- спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, руки: левая хватом за в/ж, правая – в сторону; 3,0 балла
- перехватом левой за н/ж соскок с поворотом налево на 90°; 1,5 балла

#### 3. Бревно

И. п. – стойка на носках, руки в стороны, на конце бревна:

- ходьба на носках руки в стороны; 2,0 балла
- поворот на 180° руки вниз; 2,5 балла

- шаг полька с правой и с левой; 2,5 балла
- шагом правой стойка на левом колене, левая рука вверх, правая в сторону; 2,0 балла
- сосокс с опорой о бревно в сторону; 1,0 балл

#### 4. Вольные упражнения

И.п. – о.с.:

- I 1 – подскок на правой, левую согнуть вперед, руки на пояс;  
 2 – прыжок на две;  
 3 – 4 – то же с другой ноги;  
 5 – 6 – шаг польки с правой, руки в стороны;  
 7 – 8 – то же с другой ноги.
- II 1 – 4 – шагом правой равновесие на правой, руки в стороны («ласточка»); 1,0 балл  
 5 – 6 – выпад левой вперед, руки вверх-наружу;  
 7 – 8 – кувырок вперед в группировке; 2,0 балла
- III 1 – 2 – кувырок вперед с прямыми ногами в сед, руки вверх;  
 3 – 4 – два пружинящих наклона вперед; 1,0 балл  
 5 – 6 – перекат назад в стойку на лопатках; 2 балла  
 7 – 8 – перекатом вперед упор присев.
- IV 1 – 2 – прыжком стойка на правой левая вперед на носок, руки вверх;  
 3 – 8 – два переворота в сторону подряд («колесо»); 4,0 балла

### ЮНОШИ

#### 1. Вольные упражнения

И. п. – о. с.:

- I 1 – 2 – шаг польки с правой, руки в стороны;  
 3 – шаг правой, руки вниз;  
 4 – приставляя левую, полуприсед, руки назад;  
 5 – 6 – прыжок с поворотом на  $360^{\circ}$ ; 0,5 балла  
 7 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;  
 8 – прыжком о. с.
- II 1 – 3 – равновесие на одной, руки в стороны («ласточка»); 1,0 балл  
 4 – о.с.  
 5 – 8 – кувырок вперед из стойки на руках; 3,0 балла

**III** 1 – 2 – перекатом вперед стойка на лопатках; 2,0 балла

3 – 4 – перекатом вперед в группировке встать;

5 – 6 – поворот на  $180^0$ ;

7 – 8 – кувырок назад согнувшись; 1,0 балл

**IV** 1 – темповой подскок;

2 – 4 – рондат; 2,5 балла

5 – прыжок прогнувшись, руки вверх;

6 – 7 – полуприсед, руки вверх-наружу;

8 – о.с.

## **2. Кольца**

**I. л. – вис:**

– подъем силой; 3,0 балла

– угол; 1,0 балл

– опускание вперед в вис согнувшись; 1,0 балла

– вис прогнувшись; 1,0 балл

– мах дугой и мах назад; 1,0 балла

– махом вперед сокок переворот ноги врозь; 3,0 балла

## **3. Брусья (параллельные)**

– хватом за концы жердей, прыжком упор в угол; 1,5 балла

– сед ноги врозь; 0,5 балла

– переход вперед в упор лежа на предплечьях; 0,5 балла

– перемах во внутрь махом назад, подъем в упор; 1,0 балла

– махом назад стойка на плечах; 2,5 балла

– кувырок вперед; 2,0 балла

– подъем махом вперед; 1,0 балл

– сокок махом вперед с поворотом на  $180^0$ ; 1,0 балл

## **4. Перекладина**

– из размахивания в висе подъем разгибом; 4,0 балла

– оборот назад в упоре; 2,0 балла

– мах дугой в вис; 2,0 балла

– махом назад сокок, прогнувшись с поворотом на  $90^0$ ; 2,0 балла

## **5. Опорный прыжок**

Конь в длину – высотой 120 см.

Прыжок ноги врозь.

## Приложение 1

### Примерный план-конспект урока по гимнастике

#### Конспект урока № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ класс

Дата " \_\_\_\_ " 200\_г.

#### Основные задачи урока:

1. Разучить ходьбу на носках и выпадами по гимнастической скамейке.
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Место проведения: спортзал.

Необходимый инвентарь: гимнастические скамейки.

В табл. 1 предлагается примерная форма написания конспекта урока по физической культуре (по Б. А. Ашмарину, 1990).

Таблица 1

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы
1 часть. Вводная			
Формировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на уроке	Построение, рапорт, сообщение задач. Определение физической готовности учащихся к уроку (по ЧСС). Деление на две команды путем расчета на первый-второй.	3 – 4 мин.	Сообщить, что на уроке проводится соревнование между командами. Ученики команды-победительницы получают одинаковые оценки с отметкой в журнале.
2 часть. Подготовительная (8 – 10 мин.)			
Проверить точность выполнения поворотов. Развивать динамическую силу мышц-разгибателей стопы и статическую силу мышц свода стопы для профилактики плоскостопия.	Повороты направо, налево и кругом на месте. Ходьба. Ходьба на носках и на пятках. Перекаты с пятки на носок, руки за головой. Бег.	30 с. 2 мин.	Перед выполнением дать установку: «Выполнить так же, как солдат на параде». Выполнение в среднем темпе под подсчет. Смену заданий производить по команде. Контролировать выполнение замечаниями: «Выше носок», «Сведи лопатки» и др.

3 часть. Основная (20 – 25 мин.)			
Разучить ходьбу на носках, добиться полного разгибания ног и туловища.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Построение в две колонны.  Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на пояс.	8 мин.  1 раз.	Распределить обязанности при постановке снарядов. Требуемый инвентарь и оборудование: шесть гимнастических скамеек, 2 маты. Выполнять поточно. Дать указания: «Начинать движение, когда предыдущий ученик дойдет до середины скамейки».
4 часть. Заключительная (3 – 5 мин.)			
Стимулировать интерес учеников к занятиям физическими упражнениями. Снизить эмоциональный уровень.  Подвести итоги учебной деятельности учащихся и дать домашнее задание.	Игра «Падающая палка» (дать описание игры).   Построение в одну шеренгу, сообщение результатов соревнования командам, сообщение домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки – 8 раз, мальчики – 10 раз)	2 – 3 мин.  2 мин.	Дать задание подсчитывать, сколько раз в каждой команде палка упадет.   Определить команду-победительницу во всех видах деятельности на уроке. Сообщить, что ученики, входящие в ее состав, получают оценки в журнал.

#### Список использованных источников

1. Барков, В. А. Уроки физической культуры в школе: Пособие для учителей / В. А. Барков [и др.]; под ред. В. А. Баркова. – Минск : Тэхналогія, 2001. – С. 36 – 57.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – С. 221 – 223.

Конспект составил студент 3 курса Иванов И. И.

## Приложение 2

### ПОЛОЖЕНИЕ

о соревнованиях \_\_\_\_\_

1. Цели и задачи соревнования.
2. Сроки и место проведения.
3. Руководство соревнованиями.
4. Участники соревнований.
5. Программа соревнований.
6. Порядок определения победителей и зачет.
7. Награждение победителей.
8. Организационные вопросы (график соревнований, заявки).

## Приложение 3

### Развернутый план изучения гимнастических элементов

1. Терминологическое название элемента (упражнения).
2. Техника выполнения элемента, его графическое изображение.
3. Последовательность обучения.
4. Страховка и помощь.
5. Возможные ошибки при выполнении, причины их возникновения.
6. Средства и методы предупреждения ошибок.
7. Определить количество уроков для изучения данного элемента.
8. Определить конкретные задачи на каждый этап обучения.
9. Подобрать подготовительные и подводящие упражнения на этапе разучивания упражнения.
10. Раскрыть систему средств на этапе совершенствования разученного элемента.
11. Раскрыть методические приемы, применяемые на каждом этапе обучения.
12. Список используемой литературы.

Гимнастический элемент для каждого студента определяется руководителем практики индивидуально.

### Последовательность обучения гимнастическому упражнению

Этапы обучения. Содержание	Начальное обучение	Углубленное разучивание	Закрепление и совершенст- вование движений
Основные задачи	Создание общего представления о движении.	Овладение основами техники движения.	Стабилизация и совершенствование техники движения.
Основные методы	Показ, словесный.	Целостный, расщепленный.	Переменно-повторный, соревновательно-игровой.
Основные приемы	Рассказ, объясне- ние, обсуждение. Демонстрация ри- сунков, схем, ки- но-материалов. Вы- полнение подгото- вительных упраж- нений, имитация действий.	Выполнение уп- ражнения по частям и целиком. Помощь и страхов- ка. Использование дополнительных ориентиров. Опре- деление контроль- ных заданий.	Регламентирование повторе- ний. Установка на результат. Введение неожиданных ус- ловий. Акцентирование вни- мания на деталях техники. Самооценка и самоконтроль ученика. Моделирование со- ревновательных условий.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Артемьев, В. П. Планирование учебной работы по физическому воспитанию в школе / сост. В. П. Артемьев, М. М. Непровский. – Брест, 1990.
2. Барков, В. А. Физическая культура и спорт. Педагогическая практика в школе / В. А. Барков, Ю. К. Рахматов. – Гродно : ГрГУ, 2003. – 163 с.
3. Гимнастика: учебник для студентов институтов физической культуры / под общ. ред. А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1971.
4. Гимнастика: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М. : Академия, 2001. – 244 с.
5. Гимнастика: учебник для студентов средних физкультурных учебных заведений / под ред. М. Л. Украина, А. М. Шлемина. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 264 с.
6. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе: методическое пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 95 с.
7. Муравьев, В. А. Анализ проведения урока физкультуры. Методическое издание. Сер. «Физкультура и спорт в школе» / сост. В. А. Муравьев, И. П. Залетаев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002.
8. Семикоп, А. Ф. Педагогическая практика в школе по физическому воспитанию / сост. А. Ф. Семикоп, В. И. Селиванов. – Гомель, 1979.
9. Чудаков, Ю. Н. Обучение снарядной гимнастике, прыжкам и акробатическим упражнениям / Ю. Н. Чудаков. – Гродно : ГрГУ, 2003. – 105 с.

### Дополнительная:

10. Справочник физкультурного работника / под ред. И. М. Переверзина, А. В. Царика. – М. : Советский спортсмен, 1991.
11. Теория и методика физического воспитания: уч. для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов по спец. 03.03. «Физическая культура» Б. А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 304 с.
12. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / под ред. Г. П. Богданова. – М. : Просвещение, 1986.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>1</b>
1. Цели и задачи практики.....	2
2. Организация практики.....	2
3. Отчетная документация по практике .....	3
4. Содержание практики.....	4
5. Конспект урока .....	6
6. Упражнения, рекомендуемые для написания конспектов уроков по гимнастике .....	9
7. Зачетные комбинации на гимнастических снарядах .....	16
<b>Приложения .....</b>	<b>19</b>
<b>Литература.....</b>	<b>23</b>

*Учебное издание*

В. Н. Спащанская  
В. М. Наскалов  
Д. А. Гляк

## ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ПО ГИМНАСТИКЕ

Методические рекомендации для студентов  
специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Редактор В. В. Рудак

---

Подписано в печать 25.08.08. Формат 60x84 1/16. Гарнитура Таймс. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 1,39. Уч.-изд. л. 1,05. Тираж 70. Заказ 1288.

---

Издатель и полиграфическое исполнение  
учреждение образования «Полоцкий государственный университет»

ЛИ 02330/0133020 от 30.04.04 ЛП № 02330/0133128 от 27.05.04  
211440, г. Новополоцк, ул. Блохина, 29