

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ КемГУ  
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования  
Кафедра физической культуры и спорта

*Ромашевская Нелли Ивановна*

## **Теория и методика обучения гимнастике**

*Методические указания по изучению дисциплины по направлению подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
профиль «Физическая культура и Дополнительное образование  
(спортивная подготовка)»*

Новокузнецк

2020

Ромашевская Н.И

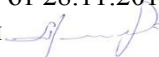
Теория и методика обучения гимнастике: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)»/ Н.И.Ромашевская. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 13 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

Н.И. Ромашевская, 2020  
Федеральное государственное  
бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Кемеровский государственный  
университет», Новокузнецкий  
институт (филиал), 2020

**Текст представлен в авторской редакции**

## Содержание

|                                                           |   |
|-----------------------------------------------------------|---|
| 1. Цель и задача дисциплины.....                          | 4 |
| 2. Разделы дисциплины .....                               | 4 |
| 3. Содержание дисциплины .....                            | 4 |
| 4. Тематика рефератов .....                               | 6 |
| 5. Вопросы к экзамену .....                               | 6 |
| 6. Рекомендуемая литература и электронные источники ..... | 9 |

## **1. Цель и задача дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Теория и методика обучения гимнастике» являются: формирование системы профессиональных навыков и умений, необходимых будущим инструкторам-методистам по физической культуре и спорту для успешного решения основных задач физического воспитания в различных физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях.

## **2. Разделы дисциплины**

1. Научно-теоретические основы гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Гимнастическая терминология.
4. Основные средства гимнастики.
5. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
6. Основы спортивной тренировки в гимнастике.
7. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.
8. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

## **3. Содержание дисциплины**

Научно-теоретические основы гимнастики. Теоретические и методические основы дисциплины гимнастика. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. Методические особенности гимнастики. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Гимнастика в новое и новейшее время. Гимнастика в России. Международные спортивные связи советских гимнастов. Участие советских и российских гимнастов в первенствах Европы, Мира, Олимпийских Играх. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем.

Научно-теоретические основы гимнастики. Теоретические и методические основы дисциплины гимнастика. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. Методические особенности гимнастики. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века.

Гимнастика в новое и новейшее время. Гимнастика в России. Международные спортивные связи советских гимнастов. Участие советских и российских гимнастов в первенствах Европы, Мира, Олимпийских Играх. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем.

Научно-теоретические основы гимнастики. Теоретические и методические основы дисциплины гимнастика. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. Методические особенности гимнастики. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и в средние века. Гимнастика в новое и новейшее время. Гимнастика в России. Международные спортивные связи советских гимнастов. Участие советских и российских гимнастов в первенствах Европы, Мира, Олимпийских Играх. Отечественная система спортивной гимнастики и ее отличие от зарубежных систем.

Основные средства гимнастики. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в её основе. Определение причины ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, способы их устранения. Алгоритм обучения техники гимнастических упражнений. Статические упражнения. Равновесие. Динамические упражнения. Отталкивание, приземление. Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие.

Основы обучения гимнастическим упражнениям. Современные методики и технологии обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей на занятиях гимнастики. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения. Методы, приёмы и условия обучения. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям.

Основы спортивной тренировки в гимнастике. Этапы подготовки юных гимнастов. Циклы, периоды тренировки. Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей у юных гимнастов.

Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. Основы обеспечения безопасности, приемы и методы страховки при выполнении гимнастических упражнений. Причины возникновения травм. Правила оказания первой помощи при травмах. Профилактика травматизма. Приемы и методы страховки при

выполнении гимнастических упражнений.

Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.

#### **4. Тематика рефератов**

1. Основные средства гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики.
3. Исторический обзор развития гимнастики.
4. Формы занятий гимнастикой
5. Акробатические упражнения (характеристика, классификация).
6. Строевые упражнения.
7. Упражнения на гимнастических снарядах.
8. Места занятий гимнастикой и их оборудование.
9. Общеразвивающие упражнения.
10. Отбор, этап начальной подготовки, специализация
11. Профессиональная терминология в процессе занятий гимнастикой.
12. Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей у гимнастов.
13. Современные методики и технологии обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей на занятиях гимнастики.

#### **5. Вопросы к экзамену**

1. Теоретические и методические основы дисциплины гимнастика. Место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Основные задачи и методические особенности гимнастики.
3. Основные средства гимнастики.
4. Классификация видов гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики и их характеристика.
6. Спортивные виды гимнастики и их характеристики.
7. Оздоровительные виды гимнастики и их характеристика.
8. Исторический обзор развития гимнастики.
9. Формы занятий гимнастикой.

10. Основы обеспечения безопасности, приемы и методы страховки при выполнении гимнастических упражнений. Причины травм на занятиях гимнастики и меры их предупреждения.

11. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий с дошкольниками.

12. Виды занятий гимнастикой, характеристика средств и методика занятий для оздоровительной и рекреационной деятельности взрослого населения.

13. Акробатические упражнения (характеристика, классификация).

14. Строевые упражнения (характеристика, классификация).  
Методические указания к проведению строевых упражнений.

15. Упражнения на гимнастических снарядах (характеристика, классификация).

16. Места занятий гимнастикой и их оборудование (гимнастические залы и площадки).

17. Общеразвивающие упражнения для совершенствования физических качеств и развития двигательных способностей.

18. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки, двигательной функции обучения правильному дыханию.

19. Методы обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений.

20. Общеразвивающие упражнения (характеристика, классификация).

21. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

22. Определение и характеристика терминов гимнастических упражнений.

23. Цель, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям.

24. Запись гимнастических упражнений.

25. Организация и проведение соревнований в образовательных учреждениях.

26. Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике.

27. Методика и техника судейства соревнований по гимнастике.  
Классификация ошибок и шкала сбавок.

28. Переворот в сторону (техника выполнения, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

29. Прыжок согнув ноги (техника выполнения, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

30. Стойка на лопатках (техника выполнения, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

31. Кувырок вперед из седа ноги врозь на брусках (техника выполнения, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

32. Стойка на голове и руках (подводящие упражнения ошибки выполнения, страховка и помощь).

33. Перекаты (характеристика, техника выполнения, методика обучения).

34. Прыжок боком с поворотом направо через коня в ширину (техника выполнения, методика обучения ходящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

35. Кувырки: длинный и прыжком (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

36. Стойка на плечах из седа ноги врозь на брусках (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

37. Прыжок ноги врозь через коня в длину (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

38. Подъем махом вперед в сед ноги врозь из упора на руках (техника выполнения, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

39. Кувырок вперед (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

40. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

41. Кувырок назад (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

42. Подъем разгибом на перекладине (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь)

43. Стойка на руках (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

44. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

45. Подъем переворотом (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).

46. Прыжок углом через коня в ширину (техника выполнения, методика обучения подводящие упражнения, ошибки выполнения, страховка и помощь).



## **6. Рекомендуемая литература и электронные источники**

1. Журавин, М. Л. Гимнастика : учебник для вузов / под редакцией М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – Москва: Академия, 2001. – 443, [5] с. – (Высшее образование). – ISBN 5769507969 – Текст : непосредственный .
2. Крючек, Е. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник / под ред. профессора Е. С. Крючек, профессора Р. Н. Терехиной. – 3-е издание ; стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование.Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-1293-6 . – Текст : непосредственный.
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва : Юрайт, 2019. – 242 с. – (Серия : Университеты России). – ISBN 978-5-534-07250-1. – URL: <https://biblio-online.ru/book/horeografiya-v-gimnastike-438552>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.
4. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Москва : Советский спорт, 2005. – 417 с. – Библиогр.: с. 413. – ISBN 5971800132 – Текст : непосредственный