

ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
ТУРИЗМА»

Н.А. Дарданова, А.Д. Антоновский, С.К. Потапенко

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА



Смоленск 2020

ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Н.А. Дарданова, А.Д. Антоновский, С.К. Потапенко

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА

Учебное пособие для студентов высших учебных заведений  
физической культуры направления подготовки 49.03.01  
«Физическая культура», профили подготовки «Спортивная  
подготовка в избранном виде спорта», «Физкультурно-  
оздоровительные технологии» и «Физкультурное  
образование»

Смоленск 2020

УДК 796.41

ББК 75.1

Д 20

Дарданова Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие (часть 1)/ Н.А. Дарданова, А.Д. Антоновский, С.К. Потапенко. - Смоленск: СГАФКСТ, 2020. - 152 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 49.03.01- «Физическая культура».

В учебном пособии сформулированы конкретные вопросы и даются краткие, точно изложенные ответы на них. Данное пособие окажет значительную помощь студентам в освоении основополагающих тем по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры.

© Дарданова Н.А.

© Антоновский А.Д.

© Потапенко С.К.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	7
1 ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ....	8
1.1 Значение гимнастики в системе физического воспитания, задачи, средства и методические особенности гимнастики.....	8
1.2 Классификация видов гимнастики.....	12
2 МЕСТА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ И ИХ ОБОРУДОВАНИЕ ....	19
2.1 Гигиенические требования и правила эксплуатации гимнастических залов .....	19
2.2 Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования .....	20
2.3 Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования ...	21
3 МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ .....	23
3.1 Характеристика травм при занятиях гимнастикой.....	23
3.2 Классификация механизмов спортивных повреждений при занятиях гимнастикой .....	25
3.3 Профилактика травматизма при проведении ОРУ и акробатических упражнений .....	25
3.4 Роль страховки и помощи в предупреждении травм .....	27
4 ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ .....	30
4.1 Определение понятия термин, терминология. Требования, применяемые к терминологии и правила применения терминов в гимнастике .....	30
4.2 Характеристика основных терминов в гимнастике .....	35
4.3 Характеристика движений руками и ногами. Исходные положения ног и рук .....	37
4.4 Правила и формы записи общеразвивающих упражнений ....	39
5 СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ .....	42

5.1 Значение строевых упражнений и их классификация .....	42
5.2 Основные понятия строевых упражнений .....	42
5.3 Строевые приемы .....	44
5.4 Характеристика размыканий и смыканий .....	48
6 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ .....	50
6.1 Характеристика и классификация ОРУ .....	50
6.2 Правила составления ОРУ и методические указания к их использованию .....	51
6.3 Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями .....	52
6.4. Способы обучения и проведения общеразвивающих упражнений .....	55
6.5. Прикладные упражнения .....	58
7 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ .....	62
7.1 Анатомо-физиологические и психологические свойства гимнаста при обучении гимнастическим упражнениям .....	63
7.2 Основы кинематики гимнастических упражнений .....	66
7.3 Структура маховых упражнений и их классификация .....	68
7.4 Классификация статических и силовых упражнений и их краткая характеристика .....	68
7.5 Классификация и характеристика акробатических упражнений .....	69
7.6 Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений .....	70
7.7 Основные понятия к анализу спортивной техники .....	72
8 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ .....	74
8.1 Специфические особенности обучения гимнастическим упражнениям .....	74

8.2 Этапы обучения двигательным действиям .....	77
8.3 Методика обучения и техника выполнения акробатических элементов .....	90
8.4 Методика обучения и техника выполнения гимнастических элементов .....	99
9 ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА» .....	146
Список литературы .....	151