

## ВВЕДЕНИЕ

Основная работа преподавателя со студентами проводится непосредственно на занятиях.

Основная форма проведения занятий это практические групповые занятия с преподавателем, но для творческого понимания идей и положений, практических умений и навыков по курсу «Гимнастика», студенты обязаны самостоятельно готовиться к занятиям.

К рабочей программе добавлен перечень понятий основных умений, знаний и выполнение которых обязательно для каждого студента, а также список литературы по курсу «Гимнастика».

**Программа учебной дисциплины** состоит из следующих модулей:

**Последовательное выполнение простых гимнастических элементов и упражнений: прыжки** - ноги врозь прыжок согнувшись (*выполняются через коня юношами и девушками*).

**Последовательное выполнение комбинаций:**

1. Из виса углом подъем разгибом, оборот назад на бедрах, продев одной ногой, оборот вперед одной ногой, перемах в сед на бедрах, спад под углом двумя ногами, махом вперед – соскок (*выполняются на перекладине юношами и девушками*);
2. Вис углом, подъем разгибом, угол в упоре на руках, через сед – ноги врозь стойка на плечах, кульбит вперед в упор на плечах, махом назад выход в упор на руки, махом назад в сторону – соскок через жердь (*выполняются на параллельных брусьях юношами*);
3. Прыжок со сменой ног, шаг “польки”, оборот на носках на 180°, выпад, кульбит вперед, сед углом, встать на одну ногу, махом ногой в сторону поворот, колесо, прыжок толчком двух ног в присед, оборот в приседе на 180°, перекидка вперед, оборот на одной ноге на 360°, перекидка назад (*выполняются на гимнастическом бревне девушками*).

**Вольные упражнения.**

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

**Тема 1. Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину (юноши и девушки).**

*Подготовительные упражнения:* наскок на гимнастический мостик; прыжок на коня в упор стоя на коленях; прыжок на коня в упор присед.

Прыжок через коня, согнув ноги. Прыжок через коня – ноги врозь.

**Тема 2. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (юноши и девушки).**

*Элементы:* из прыжка – вис углом; подъем переворотом в упор на бедра (юноши – силой, девушки – толчком ноги); спад – подъем на под колено; оборот назад в упоре на бедрах; оборот вперед в упоре одной ногой верхом.

**Тема 3. Упражнения на гимнастических параллельных брусьях (юноши).**

*Элементы:* в упоре на руках – угол (зафиксировать); махи вперед – назад двумя ногами в упоре на руках; стойка на плечах; вис на плечах, махом двумя ногами назад и выход в упор на руки.

**Тема 4. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки).**

*Элементы хореографии на гимнастическом бревне:* шаг “польки” левой и правой ногой; прыжок шагом; оборот на одной ноге на 360°; прыжок вперед толчком обеих ног.

*Акробатические упражнения на гимнастическом бревне:* кульбит вперед; стойка в упоре на грудь вдоль гимнастического бревна хватом (под бревно двумя руками снизу); колесо.

**Тема 5. Опорный прыжок через гимнастического коня ноги врозь, согнувшись (юноши и девушки).**

*Упражнения на повторение:* Прыжок через коня, согнув ноги; прыжок через коня – ноги врозь.

*Подготовительные упражнения к прыжку согнувшись:* упор, лежа на полу, толчком выйти в упор согнувшись; вскочить на коня, согнувшись.

*Выполнение упражнений:* прыжок через коня, согнувшись.

**Тема 6. Сложные упражнения на низкой гимнастической перекладине (юношами и девушками).**

*Элементы:* из виса углом – подъем разгибом в упор на бедра; спад – подъем двумя ногами.

**Тема 7. Сложные упражнения на гимнастических параллельных брусьях (юноши).**

*Элементы:* Вис углом – подъем разгибом в упор на руках; из упора на руках – махом назад двумя ногами в сторону и соскок через жердь.

**Тема 8. Сложные упражнения на гимнастическом бревне (девушки).**

*Элементы акробатики на гимнастическом бревне:* перекидка вперед на одну ногу; перекидка назад на одну ногу.

**Тема 9. Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину ноги вместе (юношами и девушками).**

*Подготовительные упражнения:* наскок на гимнастический мостик; прыжок на коня в упор стоя на колени; прыжок на коня в упор присед.

Прыжок через коня, согнув ноги. Прыжок через коня – ноги вместе.

**Тема 10. Подъем с переворотом на перекладине, соскок, сальто на пол.**

*Элементы:* из прыжка – вис углом; подъем переворот в упор на бедра (юноши – силой, девушки – толчком ноги); спад – подъем на под колено; оборот назад в упор на бедрах; оборот вперед в упоре одной ногой верхом, соскок сальто на пол.

**Тема 11. Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину переворотом (юноши и девушки).**

*Подготовительные упражнения:* наскок на гимнастический мостик; прыжок на коня в упор стоячи на коленях; прыжок на коня в упор присед.

Прыжок через коня, согнув ноги. Прыжок через коня в ширину переворотом.

**Тема 12. Сложные упражнения на гимнастических параллельных брусьях, выход в стойку на руках силой, соскок на пол сальто назад.**

*Элементы:* Вис углом – подъем разгибом в упор на руках; выход в стойку на руках силой, соскок на пол сальто назад.

**Тема 13. Упражнения на гимнастическом коне, обороты с прямыми ногами.**

*Упражнения на повторение:* прыжок через коня, согнув ноги; прыжок через коня – ноги врозь.

*Выполнение упражнений:* обороты на гимнастическом коне с прямыми ногами.

**Тема 14. Упражнения на гимнастическом бревне, переворот назад.**

*Элементы акробатики гимнастическом бревне:* перекидка вперед на одну ногу; перекидка назад на одну ногу; переворот назад.

**Тема 15. Упражнения на гимнастическом бревне, соскок с гимнастического бревна сальто назад.**

*Элементы акробатики гимнастическом бревне:* перекидка вперед на одну ногу; перекидка назад на одну ногу; соскок с гимнастического бревна, сальто назад.

**Тема 16. Вольные упражнения: рондат, фляк.**

Переворот вперед с дальнейшей опорой руками и поворотом кругом с приземлением на обе ноги. Из стойки с параллельными ступнями подать таз назад, теряя равновесие назад, немного присесть с наклоном вперед и быстро (махом) послать руки назад (голени по отношению к полу вертикальные.)

**Тема 17. Вольные упражнения: сальто, переворот вперед.**

Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову (немного согнуты в локтях), без паузы оттолкнуться ногами и сделать резкий рывок руками вверх, переходя в широкое круговое движение. В момент небольшого наклона тела вперед оттолкнуться ногами и при группировке резко наклонить голову к груди. Далее идут перекидывание и выпрямление ног из положения группировки (раскрытия). Следует обратить внимание на плотность группировки. Чем плотнее прижаты колени к груди, тем быстрее происходит переворот (крутка).

**Тема 18. Вольные упражнения: прыжок с переворотом на 360°.**

Опорный прыжок с оборотом вокруг рук на 360°. Тело может находиться как в вертикальном, так и в горизонтальном положении, параллельно пола (в последнем случае обычно без группировки).

## Обязательная литература

1. Богомолов А., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов / А. Богомолов, Е. Козлов. – М. : Физкультура и спорт, 1973.
2. Болобан В. Н. Юный акробат / В. Н. Болобан. – К. : Молодь, 1982.
3. Болобан В., Коркин В. Школа семейной акробатики / В. Болобан, В. Коркин. – К. : Молодь, 1991.
4. Бинюк Е. В., Овчинникова Н. А. Хореографическая подготовка спортсменов. Основы классического экзерсиса / Е. В. Бинюк. – К. : КДІФК, 1990.
5. Гальпер Р. Г. Акробатические музыкальные композиции // Гимнастика / Р. Г. Гальпер. – М. : Физкультура и спорт, 1987.
6. Гимнастика. Спортивные термины на пяти языках / под редакцией В. И. Калогномоса. – М. : Русский язык, 1979.
7. Голубев В. Л. Гимнастика / В. Л. Голубев. – М. : Физкультура и спорт, 1976.
8. Данилов К. Ю. Прыжки на батуте / К. Ю. Данилов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М. : Советский спорт, 1990.
10. Коркин В. П. Акробатика / В. П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1983.
11. Кряж В. Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В. Н. Кряж, Э. В. Ветошкина, Н. А. Боровская. – Мн. : Полымя, 1987. – 175 с. : ил. – Начинающему физкультурнику и спортсмену. – Академия.  
[http://lib.lgaki.info/page\\_lib.php?docid=6587&mode=DocBibRecord](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=6587&mode=DocBibRecord)
12. Палыга В. Д. Гимнастика. Учеб. пособ. / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с. – Академия.  
[http://lib.lgaki.info/page\\_lib.php?docid=6589&mode=DocBibRecord](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=6589&mode=DocBibRecord)
13. Попов М. А. Спортивная гимнастика. Программа для спортивных школ / М. А. Попов. – М. : Физкультура и спорт, 1973.
14. Серый Н. П. Путь к мастерству в спортивной гимнастике. / Н. П. Серый – М. : Физкультура и спорт, 1953.
15. Сиренко И. Гимнастика в цирке. / И. Сиренко – М. : Искусство, 1976.
16. Смолевский В. М., Курьсь В. Н. Вольтижные упражнения. / В. М. Смолевский, В. Н. Курьсь. – М. : Физкультура и спорт, 1976.
17. Соколов Г. Я. Акробатическая подготовка гимнастов / Г. Я. Соколов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

18. Соколов Г. Я. Общие основы техники темповых упражнений / Г. Я. Соколов. – Омск : Омское книжное издательство, 1984.
19. Спортивная гимнастика : Учебник для тренеров / под общей редакцией М. Л. Украна, Н. К. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
20. Шляпин Л. Гимнастика / Л. Шляпин. – М. : Искусство, 1978.
21. Шльомин А. М. Юный гимнаст / А. М. Шльомин. – М. : Физкультура и спорт, 1973.

### **Дополнительная литература**

1. Гуревич З. Б. О жанрах советского цирка : Учебное пособие для училищ циркового и эстрадного искусства и отделений режиссуры цирка театральных институтов / З. Б. Гуревич. – М. : Искусство, 1984.
2. Гуревич З. Б. Эквилибристика / З. Б. Гуревич. – М. : Искусство, 1982.
3. Дворецкий Л. К. Программа занятий в кружке «оздоровительная акробатика» / Л. К. Дворецкий. – Минск, 1995.
4. Дмитриев Ю. А. Советский цирк / Ю. А. Дмитриев. – М. : Искусство, 1963.
5. Дмитриев Ю. А. Цирк в России / Ю. А. Дмитриев. – М. : Искусство, 1977.
6. Кузнецов Евгений. Цирк: Происхождение, развитие, перспективы / Е. Кузнецов. – М. : Искусство, 1971.
7. Лапутин Н. П. Як стати сильним / Н. П. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1986.
8. Маленькая энциклопедия. Цирк / авторы-составители А. Я. Шнеер, Р. Е. Славский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советская энциклопедия, 1979. – 448 с.  
[http://lib.lgaki.info/page\\_lib.php?docid=16602&mode=DocBibRecord](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=16602&mode=DocBibRecord)
9. Местечкин М. В театре и в цирке / М. Местечкин. – М. : Искусство, 1976. – 303 с.  
[http://lib.lgaki.info/page\\_lib.php?docid=12069&mode=DocBibRecord](http://lib.lgaki.info/page_lib.php?docid=12069&mode=DocBibRecord)
10. Славский Р. Е. Цирк нашего двора / Р. Е. Славский. – М. : Молодая гвардия, 1961.
11. Цирковое искусство России. Энциклопедия / редакционная коллегия, главный редактор М. Е. Швыдкой. – М. : Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 2000.
12. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1985.
13. Ширай А. Цирк на сцене / А. Ширай. – М. : Искусство, 1974.
14. Шляпин Л. Цирк любителей / Л. Шляпин. – М. : Искусство, 1976.

## Информационные ресурсы

1. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/296457>
2. [http://www.syl.ru/article/184076/new\\_gimnasticheskie-uprajneniya-dlya-detey-i-vzroslyih](http://www.syl.ru/article/184076/new_gimnasticheskie-uprajneniya-dlya-detey-i-vzroslyih)
3. <http://www.mordovnik.ru/gimnypr>
4. <http://www.ruscircus.ru/public>
5. <http://be.sci-lib.com/article028438.html>
6. [http://www.fitness-portal.ru/fitness\\_programme/standard/12.htm](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/12.htm)