

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(гимнастика)**

Основная профессиональная образовательная программа высшего
образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.02 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Квалификация
БАКАЛАВР

Форма обучения
заочная

Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры
«31» августа 2015 г., протокол №1

Зав. кафедрой _____ Терехина Р.Н.

Автор-разработчик:
К.п.н., профессор Сахарнова Т.К.

Санкт-Петербург 2015

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:

- технологическая карта;
- методические указания по подготовке к письменным опросам;
- методические указания по подготовке к практическим занятиям;
- методические указания по написанию конспекта занятия;
- методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия);
- методические указания по написанию контрольной работы.

Технологическая карта
БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Гимнастика)
 1 курс 1 семестр

Базовый модуль						
№ занятия	Посещаемость, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов		Накопительная стоимость в баллах	Часы сам.раб. на подг. к видам контроля
			М	М		
1		Лекция 1: Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.				
2		Практико-методическое занятие: Текущий контроль (ТК-1). Опрос по теме лекции. Строевые упражнения (СУ): Точки зала. Построение в шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Действия занимающихся по команде «Прямо». Движение с изменением направлений: противоходом и змейкой, захождением плечом, по диагонали, по кругу Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Учебная практика в проведении	1	3	3	5
		Текущий контроль (ТК-2). Вольные упражнения № 1 на 32 счета (разучивание и контроль).	1	6	9	10
3		Практико-методическое занятие: СУ: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте, размыкания на указанный интервал приставными шагами. Перестроение захождением плечом. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Учебная практика в проведении. ОРУ: Последовательность ОРУ в комплексе. Способы обучения (показ, по-объяснению, смешанный, по-разделениям). Ознакомление с командами, учебная практика в проведении ОРУ. Лазание по канату (организация занятия и методика обучения): в 2 приема (2 варианта) и в 3 приема. Текущий контроль (ТК-3). Лазание по канату в 2 и 3 приема.	1	6	15	10

4	<p>Практико-методическое занятие: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, размыкание в движении. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Учебная практика в проведении СУ. Упражнения на снарядах. Ю.: акробатика, конь-махи, брусья. Д.: акробатика, бревно – ознакомление, тренировка. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. Текущий контроль (ТК-4) – Проведение комплекса ОРУ без предмета.</p>	1	3	18	5
5	Текущий контроль 5: Конспект ОРУ без предмета. Формулировка частных задач для ОРУ	5	10	28	10
	Контрольная работа № 1 «Гимнастическая терминология»	15	30	58	20
	Подведение итогов				60
2 семестр					
6	Лекция 2: Терминология гимнастических упражнений.				
7	<p>Практико-методическое занятие: СУ: Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием). Размыкание приставными шагами вправо, влево, от середины и смыкание. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Учебная практика в проведении. Вольные упражнения № 2 –разучивание. Текущий контроль (ТК-1) - СУ</p>	1	3	61	9
8	<p>СУ. Текущий контроль (ТК-2). ОРУ на гим. скамейке, стенке. Ознакомление - ОРУ поточно, в сцеплении (в кругу) в парах. Упражнения на снарядах – Ю.: акробатика. Д.: акробатика</p>	1	3	64	10
9	<p>СУ. Текущий контроль (ТК-3). ОРУ поточно, в сцеплении (в кругу), в парах. Упражнения на снарядах. Ю.: перекладина, опорный прыжок Д. : брусья, опорный прыжок - разучивание</p>	1	3	67	10
1	<p>СУ. Текущий контроль (ТК-4). Упражнения на снарядах. Ю.: перекладина, опорный прыжок Д. : брусья, опорный прыжок</p>	1	3	70	8
	Промежуточный контроль. Экзамен	22	30	100	
	ТК+КР+ ПК(экзамен)		50	100	62
	Сумма баллов	50	10		122

Методические указания по подготовке к письменному опросу

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к письменному опросу на семинарских занятиях. Для этого студент изучает лекции преподавателя, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к письменным опросам, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к письменному опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара или практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить наиболее сложные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к письменному опросу по одному лекционному занятию занимает от 2 до 6 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

Текущий контроль 1 (1 семестр)

Вопросы к лекции 1.

1. Перечислите последовательность общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в типовой схеме.
2. Перечислите требования к последовательности проведения ОРУ

Вопросы к лекции 2.

1. Какова последовательность описания положений или движений в упражнениях?
2. Перечислите правила использования гимнастической терминологии.

Текущий контроль 5 (2 семестр)

Текущий контроль 5 (Письменный опрос)

Прочитайте вопросы и отметьте правильные ответы.

- 1). Как называется это положение?



1. Упор присев, руки на пояс
2. Сед на пятках, руки на пояс
3. Сед на коленях, руки на пояс

2). Как называется это движение?



1. Сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх.
2. Выпад влево с наклоном вправо.
3. Полунаклон вправо, левая рука вверх

3). Что означает слово «выпад»?

1. Приседание на одной ноге в широкой стойке ноги врозь с переносом на нее веса тела
2. Сгибание ноги с переносом на нее опоры из положения широкой стойки ноги врозь
3. Движение с выставлением и сгибанием опорной ноги

4). Что такое «упор»?

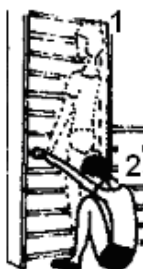
1. Положение тела с опорой руками, при котором точки опоры находятся ниже плечевой оси
2. Положение тела с опорой руками, при котором точки опоры находятся выше плечевой оси
3. Положение тела с опорой любой частью тела

3. Наклон влево

5). Как нужно проводить ОРУ на гимнастической стенке, если на всех не хватает пролетов стенки?

1. Поставить учеников у стенки плотнее
- Б) Пока одни ученики выполняют, тем, кому не хватило места, наблюдают за исполнением и затем они выполняют упражнение.
- В) Разделить учеников на 2 группы и дать задание -одним на стенке, другим - на полу. Затем они меняются местами

б). Как называется это движение?



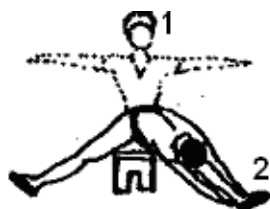
1. Опуститься в вис присев
2. Присед, держась за гимнастическую стенку
3. Вис присев

7). Как называется это положение?



1. Стойка на полусогнутой левой ноге, правая нога на скамейке, руки на поясе
2. Полуприсед на левой поперек, правая на скамейке, руки на поясе
3. Выпад, правая на скамейке, руки на поясе

8). Как называется это движение?



1. Наклон к правой, руки к носку
2. Лечь на правую, руки вверх
3. Наклониться вперёд к правой, руки вперёд

9). Как называется это положение?



1. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты вперед
2. Стойка ноги врозь, руки перед грудью
3. Стойка ноги врозь, руки согнув перед грудью

10). Как называется это движение?



1. Круг руками вправо
2. Вращение рук вправо
3. Оборот руками вправо

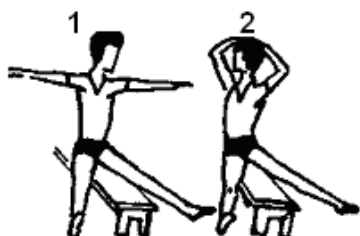
11). Что необходимо сделать преподавателю при выполнении учениками прыжка со скамейки?

1. Обратить их внимание на мягкость приземления
2. Обратить их внимание на положение тела в полете
3. Повернуть часть учеников в обратную сторону

12). Есть ли отличие при названии упражнений с предметами и без предметов?

1. Да. Указывается положение рук с предметами
2. Да. Указывается положение или движение только предмета
3. Нет отличий

13). Как называется это движение?



1. Поворот туловища направо, руки за голову
2. Сидя ноги врозь с поворотом туловища направо, руки за голову
3. Сидя ноги врозь, повернуться назад направо, руки за голову

14) Колонна это:

- А) – расположение занимающихся в затылок друг другу
- Б) – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу
- В) – строй, в котором занимающиеся стоят по росту
- Г) – строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении

15) Направляющий это:

- А) – первый в колонне
- Б) – занимающийся, двигающийся в указанном направлении первым
- В) – занимающийся, за которым движется весь строй
- Г) – занимающийся, стоящий или двигающийся в указанном направлении первым в колонне

16) Ширина строя это:

- А) – длина шеренги

- Б) – расстояние между флангами
- В) – расстояние от начала до конца строя
- Г) – расстояние от начала до конца колонны

17) Укажите неправильную запись термина:

- А) Наклон назад
- Б) Наклон
- В) Наклон вперед прогнувшись
- Г) Прогнуться назад

18) В группу прикладных упражнений входят:

- А) – плавание
- Б) – катание на вело
- В) - упражнения в метании и ловле

19) Фронт это:

- А) – строй, когда занимающиеся стоят лицом в одну сторону
- Б) – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом
- В) – построение занимающихся по одной линии, лицом в одну сторону

20) Шеренга это:

- А) – размещение занимающихся по одной линии
- Б) – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону
- В) – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на расстоянии ширины ладони на одной линии
- Г) – размещение занимающихся на одной линии плечом к плечу

21) Тыл это:

- А) – расположение занимающихся спиной в одну сторону
- Б) – сторона строя, в которую занимающиеся обращены спиной
- В) – строй, в котором занимающиеся стоят по одной линии спиной в одну сторону
- Г) — сторона строя, противоположная фронту

22) Для перестроения группы из одной шеренги в три уступом подается команда:

- А) «В три шеренги – стройся!»
- Б) «По порядку номеров – становись!»
- В) «По расчету шагом – марш!»

23) Для перестроения группы из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием подается команда:

- А). «В обход налево за направляющим шагом – марш!»
- Б) «В колонну по одному налево в обход шагом – марш!»
- В) «По одному за направляющим – марш!»

24) По команде «Смирно!» учащиеся быстро принимают:

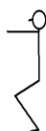
- А) Стойку, руки по «швам»
- Б) Гимнастическую стойку
- В) Произвольную стойку
- Г) Строевую стойку

25) Найдите правильный ответ:

1) упор присев это:



А).



Б)



В)

26) Найдите правильное терминологическое название:

- А) лежа на спине;
- Б) упор сидя;
- В) упор лежа сзади

27) Строевые упражнения это:

- А) Организация занимающихся
- Б) Разнообразные перемещения по площадке
- В) Одиночные и совместные действия занимающихся в строю

28) При расчете группы на определенное количество счетов подается команда:

- А) На 1,2,3,4,5 – рассчитайсь
- Б) По пять – рассчитайсь
- В) Пятерками – рассчитайсь
- Г) Рассчитайсь на первый-пятый

29) Для построения группы в одной из точек зала подается команда:

- А) В правом верхнем углу – стройся!»
Б) «В правом верхнем углу в одну шеренгу – становись!»
В) «В правом верхнем углу зала за направляющим – стройся!»

30) К условным точкам гимнастического зала не относится:

- А) Центр
Б) Фронт
В) Верхняя середина
Г) Нижний правый угол

31) Из каких частей состоит строевая команда:

- А) предварительная, исполнительная
Б) дополнительная, исполнительная
В) предваряющая и исполняющая

32) Найдите правильное терминологическое название:

- А) присед
Б) сед
В) наклон назад



Методические указания по подготовке к выполнению практических заданий

Практическая работа представляет собой ряд заданий по дисциплине для самостоятельного выполнения во время семинарских или практических занятий. В среднем выполнение практического задания в зависимости от сложности выбранной темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы составляет от 3 до 45 мин.

При подготовке к выполнению практических заданий студенту необходимо проработать теоретический материал по изучаемой теме, методические указания к выполнению практических работ, выполнить примеры практических заданий, содержащихся в рабочей учебной программе.

Практические задания выполняются на семинарских или практических занятиях. Оценка за выполнение практических заданий учитывается в работе на семинарских занятиях. Дополнительный балл за самостоятельную подготовку к практическим занятиям студент может получить при условии качественного выполнения самих заданий.

Текущий контроль 2 (1 семестр) – демонстрация вольных упражнений

Норматив включает умение студента проводить на группе простейшие ОРУ без предметов (исполняются упражнения, подготовленные для контрольной работы). Студент демонстрирует владение приемами обучения упражнения, подачу команд для

начала и окончания упражнений, подсчет. Обучение упражнению проводится с исполнением следующих методов:

- а) объяснение (название движений каждого счета)
- б) показ (демонстрация движений каждого счета)
- в) совмещенное объяснение и показ.

После объяснения или показа, или совмещенного объяснения с показом, дается команда «Упражнений начи-НАЙ!», ведется подсчет на 4 или 8 счетов (не менее 4-х повторений упражнений) и для окончания выполнения, вместо последнего счета дается команда «стой».

Далее (после проведения 3-х разных упражнений 3-мя разными методами) студент демонстрирует умение обучать упражнениям методом «по разделениям». Суть его состоит в том, что каждый счет после того, как он назван, или показан, фиксируется занимающимися и качество исполнения проверяется преподавателем. После того, как упражнение таким образом разучено, следует команда для начала выполнения, подсчет и команда для окончания выполнения.

Студент демонстрирует слитное выполнение набора движений на 32 счета. При выполнении требуется соблюдение «гимнастического стиля» (точность движений, хорошая осанка).

1. и.п. – о.с.
 - 1 – руки вперед
 - 2 – руки в стороны
 - 3 – руки вверх
 - 4 – руки за голову
 - 5 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, ладонями вперед
 - 6 – наклон согнувшись, касаясь руками пола
 - 7 – упор присев
 - 8 – толчком ног упор лежа
2.
 - 1 – упор лежа на согнутых руках, левую назад
 - 2 – упор лежа
 - 3 – упор лежа на согнутых руках, правую назад
 - 4 – упор лежа
 - 5 – упор присев
 - 6 – шагом правой назад выпад левой, руки в стороны
 - 7 – вставая, приставить правую, хлопок над головой
 - 8 – дугами наружу, руки вниз
3.
 - 1 – махом правую в сторону, руки в стороны
 - 2 – выпад вправо с наклоном влево, руки вверх
 - 3 – встать на левую, толчком правую в сторону, руки в стороны
 - 4 – приставляя правую, руки к плечам
 - 5 – махом левую в сторону, руки в стороны
 - 6 – выпад влево с наклоном вправо, руки вверх
 - 7 – встать на правую, толчком левую в сторону, руки в стороны
 - 8 – приставляя левую, круг руками книзу
4.
 - 1 – мах правой вперед, ладонями книзу
 - 2 – приставить правую, руки в стороны
 - 3 – мах левой вперед, руки вперед, ладонями книзу
 - 4 – приставить левую, руки на пояс
 - 5 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
 - 6 – прыжок в стойку, руки за голову
 - 7 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
 - 8 – прыжок в о.с.

Текущий контроль 3 (1 семестр) – лазание по канату

Студент демонстрирует выполнение лазания по канату 2-мя способами. Способ лазания в «3 приема» предусматривает распределение движений в каждом цикле продвижения по канату на 3 счета.

Счет раз – из и.п. вис стоя следует захватить канат ногами скрестно наружными сводами стопы и коленами, максимально провиснув на руках и подняв колени как можно выше.

Счет два – разгибая ноги (хорошо держа ими канат), согнуть руки.

Счет три – поочередно перехватить руки в исходное положение для следующего цикла движений.

После выполнения трех циклов движений вверх выполнить передвижение по канату вниз в обратной последовательности (раз - перехватить руки поочередно вниз, два – согнув ноги, разгибая руки, три – разогнув ноги).

Способ лазания «в два приема» проводится на два счета из исходного положения вис стоя хватом одной рукой максимально вверх, а другой на уровне подбородка. На счет «раз» выполняется захват каната ногами (как и в предыдущем способе), а на счет «два» вставание на ногах с одновременным перехватом ниже расположенной руки вверх. При передвижении вниз действия производятся в обратной последовательности (раз – перехват руки с приседанием, два – разгибание ног).

Текущий контроль 4 (2 семестр) - оценка выполнения упражнений на снарядах

Студенты демонстрируют технику выполнения и владение приемами обучения и страховки упражнениям на снарядах на примере одного из зачетных упражнений.

Упражнения мужского многоборья

Акробатика.

И.П. –О.С. Полуприсед руки назад кнаружи – прыжком кувырок вперед в группировке – в темпе прыжок вверх с поворотом кругом – через присед перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед упор присев – вставая, прыжок вверх с последующей группировкой – в темпе прыжок с последующим положением согнувшись ноги врозь – И.П.

Низкая перекладина.

Из вися стоя толчком одной и махом другой подъем переворотом – перемах правой в упор верхом – перехват правой в хват снизу перемахом левой соскок с поворотом направо.

Брусья.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед – на махе назад согнуть руки и махом вперед разогнуть - мах назад – махом вперед соскоком углом.

Конь – махи:

Упор стоя – прыжком перемах правой вне и назад – перемах левой – перемахом правой соскок с поворотом налево.

Опорный прыжок:

Прыжок согнув ноги через коня в ширину, высота 120 см. Мостик на расстоянии 1 м.

Упражнения женского многоборья

Акробатика.

Равновесие на правой, руки в стороны – кувырок вперед в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед упор присев и прыжок прогнувшись, руки вверх – И.П.

Бревно.

И.П. – упор стоя продольно у правой трети бревна – прыжком упор – перемахом правый сед верхом поперек – перехват в упор сидя углом – сгибая левую, стойка на левой, правую назад, руки в стороны – шаг правой полуприседая и выпрямляясь, левая рука вперед, правая в сторону – шаг левой полуприседая и выпрямляясь, правая рука вперед, левая в сторону – встать на носки и дойти до конца бревна, руки в стороны – поворот кругом на носках, руки вверх – шаг правой, левая назад на носок, руки в стороны – поворот в стойку продольно, полуприсед руки назад – в стороны - соскок прогнувшись.

Опорный прыжок: прыжок вскок в упор присев и соскок прогнувшись у через коня в ширину.

Брусья разной высоты:

Вис на верхней жерди – размахивание изгибами – перемах согнув ноги в вис лежа – перехват в упор сзади – перехват правой в хват снизу – поворот направо кругом в упор – махом назад соскок поворотом налево.

Методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента)

Критерии оценки:

- урок проводится на хорошем эмоциональном фоне, при организации занятия студент использует сюжетно-ролевые приемы (в младших классах), использует методические приемы, повышающие общую и моторную плотность урока. Организация занятия на высоком уровне – студент заблаговременно готовит инвентарь, определяет порядок его распределения и сбора. В процессе всего занятия четко управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, управляет голосовыми интонациями, использует образность речи (в зависимости от контингента), знает технику исполнения изучаемых упражнений, методику их обучения, исправляет ошибки занимающихся.

- При проведении ОРУ и других изучаемых упражнений студент правильно по терминологии называет упражнения, образцово показывает их, грамотно выбирает свое расположение, проводит ОРУ соответствующими характеру упражнения способами, соблюдает заданную последовательность упражнений в комплексе, грамотно ведет счет в соответствии с характером упражнения, использует подсказывающий подсчет, исправляет ошибки занимающихся, управляет их действиями.

- При проведении основной части студент грамотно организует места занятий и расположение занимающихся, назначает помощников в отделениях, использует освобожденных от занятий учеников, использует карточки с заданиями, использует дополнительные снаряды и задания, использует фронтальный и проходной способы обучения, организует страховку, правильно выбирает расположение и контролирует процесс

занятия на всех снарядах. При проведении эстафет и подвижных игр четко контролирует качество выполнения, объективно подводит итоги, используя систему штрафных очков. Подбор эстафет и подвижных игр интересен для занимающихся. В заключительной части студент подводит итоги урока, отмечает лучших учеников, дает задание на дом.

Текущий контроль - проведение строевых и общеразвивающих упражнений

Содержание	Техника выполнения (последовательность действий)
<p>Строевые упражнения (СУ) СУ-1: <u>Построение в одну шеренгу, равнение, расчет, рапорт.</u> Команды: «Группа, в одну шеренгу СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «По порядку РАССЧИТАЙСЬ», «Равнение на СЕРЕДИНУ», Имя, отчество преподавателя, группа №... в количестве... для занятий по гимнастике построена, дежурный...».</p> <p><u>Повороты на месте.</u> Команды: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».</p> <p><u>Ходьба и остановка группы, команды:</u> «Направо», «В обход налево шагом – МАРШ!», «На месте!» «Группа – СТОЙ!»</p> <p><u>Перестроение «Уступами»</u> Команды: «На шесть, три, на месте - РАССЧИТАЙСЬ», «По расчету шагом - МАРШ», «На свои места шагом - МАРШ»</p>	<p>Подающий рапорт становится на место будущего правого фланга строя. После подачи команды, как только первый обучаемый встанет от него слева, он делает два шага вперед, поворачивается налево и уточняет действия обучаемых: строй по одной линии, интервалы равны ширине ладони. При равнении обучаемые, приняв основную стойку, поворачивают голову в сторону правого фланга и уточняют свое положение в строю, видя грудь четвертого, считая себя первым. По команде «СМИРНО» голову держать прямо. В момент расчета ученик называет свой порядковый номер, поворачивает голову в сторону левого фланга, затем принимает и.п.</p> <p>Повороты делаются энергично, на пятке ноги, в сторону которой делается поворот, и на носке другой. Руки прямые, прижаты посередине бедра, пальцы полусогнуты. Смотреть прямо.</p> <p>Занимающиеся из шеренги поворачиваются в колонну, начинают движение в обход и останавливаются.</p> <p>После расчета, обучаемые, по команде, сохраняя равнение по правофланговым в шеренгах делают названное по расчету количество шагов; для возвращения в и.п. они поворачиваются кругом и шагают на свое место в шеренге, с последующим поворотом кругом.</p>
<p>СУ-2: <u>Перестроение из одной шеренги в две</u></p>	

<p><u>и обратно.</u> Команды: «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!» «В две шеренги – СТРОЙСЯ!» «В одну шеренгу - СТРОЙСЯ»</p> <p><u>Перестроение из одной шеренги в три и обратно.</u> Команды: «По три - РАССЧИТАЙСЬ», «В три шеренги - СТРОЙСЯ», «В одну шеренгу - СТРОЙСЯ»</p> <p><u>Действия занимающихся по команде «Прямо»</u> Команды: «На месте шагом – МАРШ!» «Прямо!»</p> <p><u>Движение с изменением направления.</u> Команды: «Противоходом налево (направо) – МАРШ!»; «Змейкой - МАРШ!», «По диагонали, по кругу и т.д. - МАРШ!» «В обход налево – МАРШ!»</p>	<p>Первые номера стоят на месте, на 3 счета вторые номера делают шаг левой назад и приставной шаг правой в сторону, вставая «в затылок» первым. Возвращение в и.п. происходит в обратной последовательности.</p> <p>Вторые номера стоят на месте, на 3 счета первые номера делают шаг правой назад и приставной шаг влево (встают «в затылок» вторым), третьи номера делают шаг левой вперед и приставной шаг вправо (встают перед вторыми). Возвращение в и.п. идет в обратной последовательности.</p> <p>Команда «Прямо» подается под левую ногу. Выполняется промежуточный шаг правой на месте и с левой ноги занимающиеся двигаются вперед</p> <p>По команде для движения противоходом направляющий изменяет направление движения на 180 градусов и движется навстречу колонне, на расстоянии 1 м от нее. «Змейка» - это ряд противоходов. Для перехода на движение змейкой необходимо сделать предварительно не менее 2-х противоходов для определения направления смещения змейки и границ для поворотов. Для прекращения движений противоходами, «змейкой», по диагонали, кругу и т.д. подается команда для движения в обход</p>
<p>СУ-3: <u>Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно</u> В шеренге: «На первый и второй РАССЧИТАЙСЬ», «Напра-ВО», «В колонну по два- СТРОЙСЯ», «В колонну по одному - СТРОЙСЯ», «Нале-ВО».</p> <p><u>Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно.</u> В шеренге: «По три - РАССЧИТАЙСЬ», «Напра-ВО». Далее: «Напра-ВО», В колонну по три- СТРОЙСЯ», «В колонну по одному - СТРОЙСЯ», «Нале-ВО».</p>	<p>Для перестроения в колонну по два первые стоят на месте, вторые делают шаг левой в сторону и приставной шаг правой вперед, становясь рядом с первыми.</p> <p>Для перестроения в колонну по три вторые номера стоят на месте, первые – шаг вправо и назад, третьи – шаг влево и вперед. Возвращение в и.п. в обратной последовательности.</p>

<p><u>Размыкание приставными шагами в сторону флангов и от середины на поднятые в стороны руки:</u> Команды: «Влево (вправо, от середины) на интервал руки в стороны, приставными шагами – Разом-КНИСЬ!» «Влево (вправо, к середине) приставными шагами сом-КНИСЬ»</p> <p><u>Перестроение захождением плечом</u> Команды: По три - РАССЧИТАЙСЬ», «Отделениями, левое плечо вперед шагом - МАРШ», «На месте», «Группа - СТОЙ» Обратное перестроение. Команды: «Кру-гом», «В одну шеренгу, правое плечо вперед шагом – МАРШ!», «На месте», «Группа – СТОЙ» «Кру-гом»</p>	<p>Обучаемые, начиная движения с флангов (от середины) выполняют размыкание на указанный интервал или смыкание.</p> <p>Расчеты выполняют движение укороченным шагом по радиусу до команды «НА МЕСТЕ». При необходимости можно подать команду «ПРЯМО» и занимающиеся начнут движение вперед. Возвращение на и.п. осуществляется в обратной последовательности после предварительного поворота кругом. После остановки расчеты повернуть кругом.</p>
<p>СУ-4: <u>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, размыкание в движении, обратное перестроение</u> Команды: «Налево по два (по три и т.д. - МАРШ» (указать дистанцию и интервал в шагах); «НА МЕСТЕ»; «Группа - СТОЙ».</p> <p>Напра-ВО»; «Слева, в обход налево, в колонну по одному шагом - МАРШ».</p> <p><u>Ходьба, переход на бег и обратно на ходьбу</u> Команды: «В обход налево (направо) шагом - МАРШ»; «Бегом - МАРШ»; «Шагом –МАРШ»</p>	<p>При перестроении поворотом в движении после команды «МАРШ», подаваемой под одноименную ногу, учащиеся выполняют поворот и движутся, сохраняя равнение в шеренгах, размыкаясь на указанный интервал и дистанцию по ходу движения.</p> <p>Для обратного перестроения группу необходимо развернуть так, чтобы за направляющим в затылок оказался тот, кто шел за ним до перестроения. По команде к движению, вся группа одновременно начинает движение. Учащиеся смыкаются на уставную дистанцию и интервал, и колонна за колонной выходят и движутся в указанной направлении.</p> <p>После команды для перехода с шага на бег, подаваемой в момент постановки левой ноги, учащиеся делают шаг правой и с левой ноги начинают движение бегом. Для перехода с бега на шаг исполнительная часть команды подается под правую ногу; ученики, сделав 4 беговых шага по инерции, продолжают движение шагом.</p>

<p><u>Ходьба с изменением темпа движения</u> «Шире шаг»; «Короче шаг»; «Чаще шаг»; «РЕ-ЖЕ» (или «Реже шаг»); «Полшага»; «Полный шаг».</p>	<p>Этими командами изменяются длина шагов занимающихся и, следовательно, темп движения</p>
<p>СУ-5: <u>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 дроблением и сведением и обратное перестроение в колонну по 1 разведением и слиянием</u> «Через центр - МАРШ»; «В обход направо и налево в колонну по одному - МАРШ» (дробление), «Через центр в колонну по два - МАРШ» (сведение) «В обход направо и налево в колонну по одному - МАРШ» (разведение). «Через центр в колонну по одному – МАРШ» (слияние)</p>	<p>При дроблении учащиеся, подойдя к границе зала расходятся через одного, по очереди, в обход направо и налево, образуя отдельные колонны. При встрече учащихся сводят в новую колонну (по 2, по 4 и т.д.). При разведении, по команде, обозначенные колонны движутся в обход и при встречном движении сливаются.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения Обучение ОРУ:</p> <p>1. По показу. Показываются под счет действия, терминологически не называются. Этот способ чаще используется с учащимися младшего школьного возраста, а также для проведения сложных упражнений.</p> <p>2. По объяснению (по рассказу). Называется исходное положение, счет и движение на этот счет (ничего при этом не показывается). Этот способ чаще используется с учащимися среднего и старшего школьного возраста, при проведении простых и знакомых упражнений.</p> <p>3. Совмещенным способом. Называются и показываются</p>	<p>Дать указание занимающимся: «Посмотрите упражнение» или «Показываю упражнение» - называть счет, показывать действия на этот счет. Упражнение желательно показывать в том ритме, в котором предстоит его выполнять; - дать команду или распоряжение о принятии и.п.; - подать команду для начала действий; - вести счет, управляя интонацией голоса темпом упражнения (первые повторения счет несколько замедленный, затем ускоряется и в конце вновь замедляется); - вместо последнего счета в последнем повторении скомандовать «СТОЙ». - первые повторения можно выполнять вместе с учащимися, далее лучше вести только счет и контролировать качество выполнения;</p> <p>Дать указание: «Послушайте упражнение». - называть счет и действие, которое выполняется; - дать команду или распоряжение о принятии и.п.; - подать команду для начала действий; - вести счет, управляя интонацией голоса темпом упражнения</p> <p>- называть счет, показывать и называть действие,</p>

<p>исходное положение, называются и показываются движения на счет</p> <p>4. Обучение ОРУ методом по-разделениям.</p> <p>Проводится чаще для выполнения сложных по координации упражнений, с тем, чтобы разучить упражнение по частям и исправить возможные ошибки. Целесообразно проводить упражнение по показу, ибо сложное упражнение долго объяснять.</p> <p>По разделениям можно использовать и для очень простых упражнений, называя движение и давая команду к исполнению.</p>	<p>которое выполняется.</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать команду или распоряжение о принятии и.п.; - подать команду для начала действий; - вести счет, управляя интонацией темпом упражнения - первые повторения можно выполнять вместе с учащимися, далее лучше вести только счет и контролировать качество выполнения; - вместо последнего счета в последнем повторении скомандовать «СТОЙ». <ul style="list-style-type: none"> - показать упражнение полностью, с тем, чтобы создать представление о сложном упражнении; - дать команду или распоряжение о принятии и.п.; - подать команду «Упражнение по разделениям» и показывая поочередно действия на счет, давать команды – «Делай – раз», «Делай – два!» и т.д., вплоть до конца выполнения упражнения. Можно также только называть действия и давать команду к исполнению (например, «Руки вперед - делай раз»). По ходу выполнения упражнения по разделения исправлять у занимающихся возникающие ошибки. <p>Затем подать команду к выполнению упражнения в целом «Упражнение в целом – начи-НАЙ! (или «Упражнение слитно – начи-НАЙ!»)</p>
<p>Поточный способ проведения ОРУ.</p> <p>При проведении ОРУ этим способом желательно, чтобы упражнения были простыми или хорошо знакомыми, чтобы учащиеся могли их выполнять без затруднений. Желательно также, чтобы конечное положение предыдущего упражнения являлось исходным для последующего.</p> <p>Переход от одного упражнения к другому может производиться разными вариантами – важно, чтобы занимающимся было понятно, что произойдет смена упражнения</p>	<p>Дать команду или распоряжение к принятию и.п. и далее команду: «Вместе со мной упражнение начи-НАЙ». Начать выполнение упражнения по показу (в процессе выполнения дать указание на продолжение упражнения, вести счет и контролировать выполнение, далее:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вместо двух последних счетов в предпоследнем повторении предупредить «последний раз»; - в заключительной повторении вместо двух последних счетов предупредить - «следующее упражнение» и перейти к выполнению следующей восьмерки. <p>Более простым вариантом перехода от одного упражнения к другому является использование союза «.и.» вместо последнего счета или после него, в заключительном повторении. Он проговаривается с некоторой затяжкой, с повышенной интонацией.</p>
<p>Проходной способ (проведение упражнений в движении). Занимающиеся могут двигаться по периметру площадки, по кругу или последовательно шеренгами проходя через середину площадки выполнять упражнения (дойдя до ее границы,</p>	<p>Упражнения можно начинать либо с места, либо в процессе движения. Команды к выполнению:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «С выполнением задания - МАРШ» - «Без задания - МАРШ» или «Упражнение начи-НАЙ!» - «Закончить упражнение» <p>Исполнительная часть команды подается под</p>

поворачиваться в колонну и возвращаться на исходную позицию). В процессе показа или объяснения упражнений они могут стоять или двигаться.	левую ногу, ученики пропускают шаг правой и с левой ноги начинают указанные преподавателем действия. «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ» - вместо двух последних счетов. Показ упражнений преподавателем осуществляется навстречу двигающейся колонне.
---	---

При формировании своих педагогических умений для проведения строевых и общеразвивающих упражнений студентам необходимо обращать внимание на следующие моменты, которые являются элементами педагогического мастерства учителя:

- команды должны подаваться четко, громко, разделяя предварительную часть команды от исполнительной;
- правильно по терминологии называть движения и положения тела;
- варьировать (менять) интонациями голоса в зависимости от характера действий;
- использовать подсказывающий подсчет при проведении упражнений. Вместо счета в ритм движения вставляются отдельные слова, указывающие движение, направление, положение тела и т.д. (например, «раз-два-вверх-прогнулись-пять-выдох-семь-восемь»);
- показывать упражнения образцово, правильно выбирая способ обучения;
- упражнения сложные или связанные с силовым напряжением лучше проводить по-показу, с тем, чтобы быстро создать представление о нем и не сбивать себе дыхание;
- сложные по координации упражнения целесообразнее проводить по-разделениям; наряду с ознакомлением с упражнением, можно сразу исправлять ошибки занимающихся,

Текущий контроль 1 (2 семестр) – проведение строевых упражнений

Текущий контроль 4 (1 семестр), - учебная практика – проведение ОРУ без предмета

Текущий контроль 2 (2 семестр), - учебная практика – проведение ОРУ на гимнастической стенке

Текущий контроль 3 (2 семестр), - учебная практика – проведение ОРУ в парах, поточно, в сцеплении (кругу)

Методические указания по написанию конспекта занятия

При написании комплексов ОРУ, движение на каждый счет необходимо начинать с новой строки, избегая написания нескольких движений в одну строчку.

Например:

И.п. О.с.

или тоже упражнение И.п. О.с.

1. Руки в стороны
2. Руки вверх
3. Руки вперед
4. И.п.

- 1 - руки в стороны
- 2 - руки вверх
- 3 - руки вперед
- 4 - и.п.

Если движение проходит на несколько счетов, то счет можно записать, сокращая дефисом, например:

И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс
 1-3. Три пружинящих наклона вперед прогнувшись
 4. и.п.

Примерная форма фрагмента конспекта урока

Михайлов Е.Н., 112 гр

Фрагмент конспекта урока

<i>Частные задачи</i>	<i>Средства</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические приемы обучения, организации и воспитания</i>
	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>1.И.п. О.с. 1- руки в стороны 2 - руки вверх 3 - руки вперед 4 - и.п. 5 - руки к плечам 6 - руки в стороны 7 - руки к плечам 8 - и.п.</p> <p>Комплекс ОРУ на гим. стенке</p> <p>И.п. Вис стоя спиной к гим. стенке согнув руки, хватом на уровне головы 1-2. Разгибая руки, прогнуться 3-4. Вернуться в и.п.</p> <p>Комплекс ОРУ с гим. палкой</p> <p>И.п. Ст., палка вниз 1-3 – 3 пружинящих приседа, палка вперед 4 – и.п.</p>	<p>4 р</p> <p>4 р</p> <p>.</p>	<p>По-разделениям</p> <p>По-рассказу</p> <p>Совмещенный</p>

Текущий контроль 5 (1 семестр) – *написание конспекта ОРУ без предмета (фрагмента)*

Методические рекомендации к написанию контрольной работы

Контрольная работа № 1

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы - «Гимнастическая терминология». Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работы включает следующие разделы:

1. Общая характеристика средств гимнастики (гимнастических упражнений) с указанием назначения и содержания каждой из восьми групп гимнастических упражнений: строевых, общеразвивающих, вольных, прикладных, акробатических, упражнений на снарядах, прыжков, упражнений художественной гимнастики. После общей характеристики студент должен изложить свое мнение о возможности использования средств гимнастики в своем виде спорта или в практике по месту работы.

2. Правила записи гимнастических упражнений (общеразвивающих, акробатических, упражнений на снарядах) с примерами обобщений, конкретной терминологической и графической записи упражнений.

3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), предназначенный для разминки в уроке основной гимнастики и включающий не менее 8 упражнений на разные мышечные группы.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА КОМПЛЕКСА ОРУ

1. Упражнение на осанку
2. Упражнение на силу мышц ног (типа приседаний, выпадов)
3. Упражнение для мышц туловища (наклоны вперед и назад)
4. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса (сгибания-разгибания рук)
5. Упражнение для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища)
6. Упражнение комплексного воздействия на крупные мышечные группы (на силу мышц туловища, спины, живота и др.).
7. Упражнение на увеличение подвижности в суставах (пружинящие наклоны, выпады, повороты).
8. Прыжки с переходом на ходьбу на месте

Составленный для контрольной комплекс следует переписать в свою домашнюю тетрадь, чтобы использовать упражнения для учебной практики.

Каждое упражнение составляется на 4 и 8 счетов и записывается в двух формах: терминологически и графически, например:

И.п. - о.с.

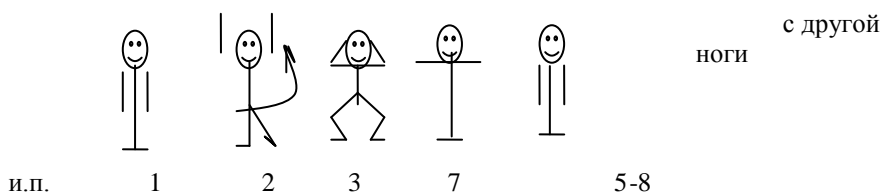
1 – левая в сторону на носок, дугами вправо руки вверх

2 – приставляя левую, полуприсед, руки за голову

3 – встать, руки в стороны

4 – и.п.

5-8 – то же с другой ноги



Типовые вопросы для экзамена (2 семестр):

1. Классификация видов гимнастики, их характеристика
2. Средства гимнастики, их характеристика
3. Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.
4. Гимнастическая терминология. Основные и дополнительные термины
5. Гимнастическая терминология. Смешанные упоры и висы
6. Гимнастическая терминология. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)
7. Гимнастическая терминология. Термины упражнений на снарядах.
8. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Соответствующие команды. Методика обучения
9. Строевые упражнения. Повороты на месте налево, направо, кругом. Соответствующие команды. Методика обучения
10. Строевые упражнения. Виды передвижений. Соответствующие команды. Методика обучения
11. Строевые упражнения. Передвижения с изменением направления движения. Соответствующие команды. Методика обучения
12. Строевые упражнения. Передвижения с изменением темпа движения. Соответствующие команды. Методика обучения
13. Строевые упражнения. Перестроения уступами. Обратное перестроение. Методика обучения.
14. Строевые упражнения. Перестроения из 1 шеренги в 2 и обратно. Методика обучения
15. Строевые упражнения. Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно. Методика обучения
16. Строевые упражнения. Перестроения из 1 колонны в 2 и обратно. Методика обучения
17. Строевые упражнения. Перестроения из 1 колонны в 3 и обратно. Методика обучения
18. Строевые упражнения. Перестроения из 1 колонны в колонну по 2, по 3 и более поворотом в движении. Обратное перестроение. Методика обучения.
19. Строевые упражнения. Перестроения из 1 колонны в колонну по 4 дроблением и сведением и обратно разведением и слиянием. Методика обучения.
20. Общеразвивающие упражнения, их характеристика.
21. Общеразвивающие упражнения. Схема (последовательность) и принципы проведения комплекса.
22. Общеразвивающие упражнения. Методические приёмы проведения комплекса.
23. Общеразвивающие упражнения. Особенности управления голосом при проведении комплекса
24. Общеразвивающие упражнения. Особенности проведения упражнений с предметами
25. Общеразвивающие упражнения. Особенности проведения упражнений на гимнастической стенке

26. Общеразвивающие упражнения. Особенности проведения упражнений в парах
27. Общеразвивающие упражнения. Особенности проведения упражнений поточным способом
28. Общеразвивающие упражнения. Особенности проведения общеразвивающих упражнений проходным способом
29. Требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему упражнения.
30. Прикладные упражнения, их характеристика.
31. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Методика обучения
32. Прикладные упражнения. Поднимание и переноска грузов. Методика обучения
33. Прикладные упражнения Лазание и перелезания. Методика обучения
34. Прикладные упражнения. Лазание по канату в 3 приема. Методика обучения
35. Прикладные упражнения. Лазания по канату в 2 приема. Методика обучения.
36. Эстафета и особенности использования её на школьном уроке по гимнастике.
37. Круговая тренировка и особенности её использования на школьном уроке
38. Полоса препятствий и особенности её использования на школьном уроке
39. Подвижная игра и особенности её использования на школьном уроке.
40. Снаряды и инвентарь, используемый на уроке гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ними.
41. Меры безопасности и предупреждения травм, предпринимаемые учителем на уроке.
42. Задачи и методика проведения подготовительной части урока.
43. Задачи и методика проведения основной части урока.
44. Задачи и методика проведения заключительной части урока.
45. Подготовка педагога к уроку. Форма и содержание конспекта.
46. Плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока
47. Организация урока. Ошибки, допускаемые учителем при организации и проведении урока
48. Методические приемы обучения, воспитания и организации, используемые на уроке гимнастики
49. Методы проведения и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
50. Этапы обучения упражнениям. Задачи и содержание каждого из этапов.
51. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые в обучении.
52. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
53. Страховка. Помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма (дать определение и особенности).
54. Содержание и особенности методики проведения урока по гимнастике в общеобразовательной школе для различных возрастных групп.
55. Техника, методика обучения кувырка вперед.
56. Техника, методика обучения кувырка назад.

57. Техника, методика обучения стойки на голове и руках
58. Техника, методика обучения стойки на руках.
59. Техника, методика обучения переворота в сторону.
60. Техника, методика обучения подъема переворотом на низкой перекладине (на н/ж р/в брусьев).
61. Техника, методика обучения из виса присев на н/ж толчком двумя подъем в упор на в/ж.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с. - (Сер.Бакалавриат)
2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

б) дополнительная литература:

1. Кивихарью, И.В. Основные положения подготовки студентов вузов физической культуры к педагогической практике в школе: Учебно-методическое пособие /И.В. Кивихарью. - СПб.: НГУ им.П.Ф.Лесгафта, 2013.- 132 с.
2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: Учебно-методическое пособие/ Л.Т. Кудашова, Л.В. Льюк. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2001. – 45 с.
3. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебно-методическое пособие /Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки, 2013. – 207 с.
4. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения [Текст]: Учебное пособие / Е.Г. Попова. – СПб.: СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта, 1999. – 73 с.
5. Сахарнова, Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие /Т.К. Сахарнова Т.К.; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010. – 37 с.
6. Сахарнова Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям. Учебно-методическое пособие / Сахарнова Т.К. Национальный гос. ун-т физич. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – СПб :[б.и.], 2010. – 37 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

<http://lesgaft.spb.ru//999>,

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>, [rusgymnastics](http://www.rusgymnastics)

[.ru; sportgymnastics.ru;](http://www.sportgymnastics.ru) [gymnast.ru;](http://www.gymnast.ru) <http://www.biogimnastika.ru> ;

<http://www.gimnastika.ru>, <https://www.google.ru>, <http://www.yandex.ru>.