

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф. Зубайлова
29 мая 2023 г.

Б1.В.05 Гимнастика с методикой преподавания
рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Физическая культура**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 7
аудиторные занятия	48,2	
самостоятельная работа	59,8	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	Неделя	10 3/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	30	30	30	30
Контактная работа (аттестация)	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	48,2	48,2	48,2	48,2
Контактная работа	48,2	48,2	48,2	48,2
Сам. работа	59,8	59,8	59,8	59,8
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Магомедов Р.М.

Рецензент(ы):

д.ф.н., профессор, Юсуфов М.Г.

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра гуманитарных дисциплин

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой Ашимова Анжела Фейзединовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1 ЦЕЛИ	
обеспечить освоение студентами комплекса знаний, умений и навыков, формирование компетенций, необходимых для проведения занятий по гимнастике или по избранному виду спорта, используя средства гимнастики.	
1.2 ЗАДАЧИ	
<ul style="list-style-type: none"> - формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональноприкладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. - осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой; - планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; - организация и проведение внеклассных мероприятий в области организационноуправленческой деятельности; - укрепление и сохранение здоровья школьников; - организация внеурочной деятельности 	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Индекс:	Б1.В.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Методика обучения и воспитания (по профилю)
2.1.2	Подвижные игры с методикой преподавания
2.1.3	ИКТ и медиаинформационная грамотность
2.1.4	История физической культуры и спорта
2.1.5	Теория и методика физической культуры и спорта
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"
2.2.2	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
2.2.4	Производственная практика: преддипломная практика
2.2.5	Социология физической культуры и спорта
2.2.6	Профессионально-физкультурное спортивное совершенствование

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	
3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-1	Способен осуществлять процесс обучения, построения и функционирования образовательных систем и определять роль и место начального общего, основного общего, среднего общего образования в жизни личности, общества
ПК-1.2	Организовывает различные виды урочной и внеурочной деятельности: учебную, учебно-исследовательскую, игровую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации начального общего, основного общего, среднего общего образования, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

ПК-1.5	Разрабатывает учебную документацию; самостоятельно планирует учебную работу в рамках образовательной программы и осуществляет реализацию программ по учебному предмету, в том числе по предмету физическая культура; разрабатывает технологическую карту урока, включая постановку его задач и планирование учебных результатов по предметам, в том числе по предмету физическая культура; управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования в процесс обучения, мотивируя их учебно-познавательную деятельность; планирует и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; проводит учебные занятия, в том числе по предмету физическая культура, опираясь на
3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН	
Знать:	
- основы техники гимнастических упражнений;	
- основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений	
- основы теории и методики преподавания в гимнастике;	
- приемы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой;	
- основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;	
- содержание, формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе;	
- факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой;	
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;	
- правила соревнований по гимнастике;	
- содержание программного материала по гимнастике в школе;	
- гимнастическую терминологию и строевые упражнения;	
- основы обучения и методику проведения гимнастических упражнений.	
Уметь:	
- подбирать и составлять комплексы упражнений и комбинаций;	
- составлять конспект урока по гимнастике;	
- выполнять упражнения на снарядах в объеме программы;	
- осуществлять контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся;	
- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;	
- подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;	
- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;	
- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;	
- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой;	
Владеть:	
- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины;	
- навыками подбора комплексов общеразвивающих упражнений, формирования содержания тренировочного занятия и отдельных его частей;	
- навыками применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;	
- навыками рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;	
- навыками применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;	
- навыками анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;	
- навыками планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
-------------	---	----------------	-------	------------------------	------------

	Раздел 1. Введение				
1.1	Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. История развития гимнастики. Задачи, методические особенности и средства гимнастики /Лек/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
1.2	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина /Ср/	7	4	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
1.3	Исторический обзор развития гимнастики /Ср/	7	4	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
	Раздел 2. Гимнастическая терминология				
2.1	Характеристика терминологии, ее назначение, определение, требования к терминологии. /Лек/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3
2.2	Правила сокращения и уточнения записи и названия упражнений. Правила записи упражнений. Формы записи упражнений. /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3
2.3	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике /Ср/	7	4	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
2.4	Основы техники гимнастических упражнений /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3
2.5	Основы техники гимнастических упражнений /Ср/	7	4	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
2.6	Основные гигиенические требования, устройство простейших площадок в гимнастическом зале /Ср/	7	4	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
	Раздел 3. Основные средства гимнастики				
3.1	Строевые упражнения и методика их проведения /Лек/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.4 Э1 Э2 Э3
3.2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Характеристика, классификация. /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
	Раздел 4. Основы теории и методики преподавания гимнастики				
4.1	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Лек/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
4.2	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3
4.3	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Ср/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
4.4	Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3
4.5	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Ср/	7	4	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
	Раздел 5. Основные средства гимнастик				
5.1	Строевые упражнения и методика их проведения /Лек/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
5.2	Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
5.3	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
5.4	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения /Ср/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
5.5	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
5.6	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям /Ср/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3

5.7	Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения. /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
Раздел 6. Формы организации занятий гимнастикой					
6.1	Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью /Лек/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.4 Э1 Э2 Э3
6.2	Основы спортивной тренировки юных гимнастов /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
6.3	Техника и методика обучения акробатическим упражнениям /Лек/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
6.4	Урок гимнастики в школе /Ср/	7	4	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
6.5	Планирование и учет работы по гимнастике. /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
6.6	Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике. /Ср/	7	4	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
6.7	Планирование и учет работы по гимнастике /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
6.8	Организация и проведение соревнований по гимнастике /Ср/	7	4	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
6.9	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.4 Э1 Э2 Э3
6.10	Методическая подготовка инструктора, тренера по гимнастике /Ср/	7	4,8	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э10
Раздел 7. Виды гимнастических упражнений.					
7.1	Упражнения на снарядах. /Лек/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.4 Э1 Э2 Э3
7.2	Акробатические упражнения /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
7.3	Акробатические упражнения /Ср/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
7.4	Вольные упражнения. /Лек/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
Раздел 8. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю					
8.1	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю /Пр/	7	2	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э6 Э7 Э8
8.2	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю /Ср/	7	4	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.4 Э1 Э2 Э3
8.3	Методика подбора упражнений для детей 7-9, 10-15, 16-18 лет. Особенности методики обучения гимнастическим упражнениям детей различного возраста /Ср/	7	3	ПК-1.2 ПК-1.5	Л1.1 Л1.3Л3.5 Л3.4 Л3.3 Э1 Э2 Э3
8.4	/КРАз/	7	0,2		
8.5	/Зачёт/	7	4		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики.
2. Правила и характеристика гимнастической терминологии.
3. Предмет и задачи гимнастики.
4. Основные средства и методические особенности гимнастики.
5. Виды гимнастики.
6. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
7. Способы образования и правила применения терминов. Правила сокращения терминов.

8. Формы и типы записи упражнений.
9. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
10. Места занятий гимнастикой и их оборудование. Требования к местам проведения занятий.
11. Задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Методика планирования учебного материала.
12. Урок гимнастики: задачи, разновидности и общие требования. Структура урока гимнастики, требования к проведению его отдельных частей.
13. Особенности проведения урока гимнастики с учащимися различных возрастных групп.
14. Оценка и учет успеваемости учащихся на уроках гимнастики.
15. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня.
16. Организация, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.
17. Самостоятельные формы занятий гимнастикой.
18. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе.
19. Статические упражнения.
20. Динамические упражнения.
21. Отталкивание и приземление.
22. Реактивное движение и реактивная сила, хлестовое движение.
23. Вращательные движения.
24. Маховые и силовые упражнения.
25. Правила анализа техники гимнастических упражнений.
26. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
27. Взаимосвязь знаний, двигательных умений, навыков и способностей при изучении гимнастических упражнений.
28. Обучение гимнастическим упражнениям.
29. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
30. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
31. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
32. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
33. Виды и характеристика соревнований по гимнастике.
34. Документы, необходимые для проведения соревнований по гимнастике.
35. Общие требования к соревнованиям.
36. Судейская коллегия соревнований.
37. Судейство обязательных и произвольных упражнений.
38. Цели и задачи спортивной тренировки.
39. Требование спортивной гимнастики к способностям занимающихся.
40. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой.
41. Основы спортивной тренировки в гимнастике.
42. Принципы спортивной тренировки в гимнастике.
43. Планирование учебно-тренировочного процесса.
44. Учет результатов учебно-тренировочного процесса.
45. Агитационное и педагогическое значение гимнастических выступлений и праздников.
46. Задачи и содержание гимнастических выступлений.
47. Программа гимнастического выступления и характеристика его составных частей.
48. Методика подготовки и проведения гимнастического выступления.
49. Общие задачи научной работы по гимнастике.
50. Методы исследования.
51. Сбор материала, его математическая обработка.
52. Подведение итогов исследования, оформление научного труда.
53. Организация, содержание и методика обучения строевым упражнениям.
54. Организация, содержание и методика обучения общеразвивающим упражнениям.
55. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике.
56. Методика обучения группировкам, перекатам, кувыркам.
57. Методика обучения стойкам на голове, на руках.
58. Методика обучения «колесу».
59. Организация, содержание и методика обучения прикладным упражнениям.
60. Методика обучения лазанью в три приема. Методика обучения лазанью в два приема.
61. Методика обучения завязываниям на канате «стоя», «петлей», «восьмеркой».
62. Организация, содержание и методика первоначального обучения опорным прыжкам.
63. Методика обучения опорному прыжку углом толчком одной.
64. Методика обучения опорному прыжку боком.
65. Методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
66. Методика обучения подъему переворотом.
67. Методика обучения подъему силой на перекладине.
68. Методика обучения размахиваниям изгибами.
69. Методика обучения кувырку вперед из седа ноги врозь на брусках.
70. Методика обучения стойке на плечах на брусках.
71. Методика обучения подъему махом вперед на брусках.
72. Методика обучения переменному шагу и шагам польки.

5.2. Темы письменных работ

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
4. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
5. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
6. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
7. Современные тенденции развития гимнастики.
8. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
10. Педагогический анализ программ по гимнастике.
11. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
14. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
15. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
16. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
17. Особенности физического развития юных гимнастов.
18. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
19. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
20. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
21. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
22. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
23. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
24. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
25. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
26. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
27. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока гимнастики с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.
28. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.
29. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.
30. Возможности введения в урок теоретического раздела гимнастики.
31. Система домашних заданий по гимнастике и их эффективность.
32. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.
33. Содержание урока гимнастики и его отдельных частей.
34. Планирование последовательности изучения гимнастических упражнений с учётом переноса эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое – последующее.

Вопросы для СРС:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
6. Характеристики оздоровительных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.
8. Значение гимнастической терминологии.
9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
10. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
11. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
12. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
13. Правила записи акробатических и вольных упражнений.
14. Правила записи упражнений на снарядах.
15. Термины общеразвивающих упражнений.
16. Термины упражнений на снарядах.
17. Термины акробатических упражнений.
18. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
19. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.

20. Общеразвивающие упражнения: характеристика, применение.
21. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
22. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение.
23. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.
24. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
25. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение.
26. Правила и методика составления комплекса ОРУ.
27. ОРУ как метод развития физических качеств.
28. Методика проведения строевых упражнений.
29. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
30. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.
31. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение.
31. Основные задачи применения средств гимнастики.
33. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цели и задачи обучения в гимнастике.
34. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
35. Методы обучения в гимнастике.
36. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.
37. Приемы обучения упражнениям на снарядах.
38. Этапы обучения двигательным действиям.
39. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.
40. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.
41. Опорные прыжки: классификация и особенности обучения.
42. Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.
43. Подготовка преподавателя к проведению урока гимнастики.
44. Урок гимнастики. Структура урока.
45. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.
46. Методика проведения подготовительной части урока.
47. Задачи, средства и организация основной части урока.
48. Методика проведения основной части урока.
49. Способы повышения плотности основной части урока.
50. Задачи, средства и организация заключительной части урока.
51. Методика проведения заключительной части урока.
52. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе.
53. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
54. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
55. Задачи, содержание и особенности методики проведения занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.
56. Прикладные упражнения в школьном уроке: содержание, методика обучения.
57. Формирование правильной осанки на уроках гимнастики.

5.3. Оценочные средства

ТЕСТЫ ПО КУРСУ

«ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

Форма тестовых заданий: задания с выбором правильности предложенных утверждений («да», «нет»)

Примерные задания №1

1. Гимнастика порождена жизнью, трудовой деятельностью людей и развивалась под влиянием достижений наук о человеке, законов развития общества, способов ведения войн и по своим собственным закономерностям.
2. В древнегреческих рабовладельческих государствах гимнастикой занимались не только представители привилегированных сословий.
3. Одна из форм ушу – солин носила явно выраженный гигиенический характер, применялась для лечения болезней и ликвидации дефектов осанки.
4. В гимнастике ушу все движения симметричны и однонаправлены.
5. Согласно религиозно-философскому учению – йоге, человек может познать сущность вещей, самого себя.
6. В древнем Египте при храмах проводились соревнования по гимнастике.
7. В средние века любая форма двигательной активности, не связанная с трудовыми, бытовыми и религиозными обязанностями рассматривалась как ересь.
8. Создателем французской системы гимнастики является Фит. Он обобщил и систематизировал всё, что было сделано в области физических упражнений до него.
9. Сокольская система гимнастики возникла в Швеции. Именно здесь были введены в гимнастику обязательные упражнения на снарядах.
10. Эффективность обучения в гимнастике зависит только от педагога, который не только оказывает помощь ученикам, но и создаёт условия для успешного овладения знаниями.
11. Знание о гимнастическом упражнении, его структуре, технике служит основой для практического выполнения.
12. Умения формируются путём многократного повторения движения, при этом сознание обращено на конечный результат и мастерство исполнения.
13. Одни и те же упражнения в гимнастике представляют различную трудность для лиц разного возраста и пола.
14. По вине педагога часть информации об упражнении может пропасть, если нарушена терминология, учащиеся невнимательны и неорганизованны в момент названия упражнения, а также, если у педагога слабый авторитет.
15. При опробовании упражнений происходит преобразование информации в двигательные действия.
16. Ошибки в гимнастике не мешают достичь поставленной образовательной цели, даже без их исправления возможно

сформировать умение выполнять гимнастическое упражнение.

17. Урок гимнастики, как и все остальные уроки состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

18. Учебный процесс по гимнастике следует начинать с контрольных уроков. На них изучаются личностные качества учеников, степень развития двигательных способностей.

19. Педагогический процесс в гимнастике определяется методическим мастерством учителя и выражается четырьмя составляющими: педагогической технологией, педагогическим творчеством, знанием предмета и педагогическим стилем.

20. Отличие уроков гимнастики от всех остальных состоит в том, что ученик двигается больше. Только на уроке гимнастики все ученики выполняют строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения с предметами.

Примерные задания №2

1. Выполнить контрольное упражнение на брусках: подъём махом назад из упора, угол стойка силой на плечах, опускание в упор, махом вперёд соскок.

2. Выполнить контрольное упражнение на коне с ручками: одноимённый круг правой, разноимённый левой, перемах левой вперёд, перемахом правой вперёд угол, соскок углом влево с поворотом боком к коню.

3. Выполнить контрольное упражнение на перекладине: подъём одной в упор, перемах правой в упор ноги врозь, оборот вперёд, перемах левой с поворотом кругом, оборот назад, соскок дугой

4. Выполнить контрольное упражнение на кольцах: Из размахиваний в висе, махом вперёд вис прогнувшись, вис согнувшись. Махом назад выкрут в вис согнувшись. Мах дугой, махом вперёд соскок ноги врозь, переворотом.

5. Выполнить контрольное упражнение на акробатической дорожке: о.с. равновесие «ласточка»; два, три шага разбега прыжок вверх прогнувшись, длинный кувырок вперёд; перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать.

Перекатом вперёд встать, махом одной, толчком другой стойка на руках, кувырок вперёд в группировке. Махом правой вперёд поворот на левой, два переворота боком. о.с.

6. Выполнить контрольное упражнение на бревне: Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди, махом назад упор лёжа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, встать, руки в стороны, два шага с правой на носках и два шага на носках, сгибая ноги вперёд - приставляя левую, присед, руки в стороны, поворот налево кругом, встать и шагом правой равновесие на левой («ласточка»), держать. Выпрямляясь, шаг левой и махом правой вперёд соскок прогнувшись вправо

7. Выполнить контрольное упражнение на брусках разной высоты: Из вися на в/ж лицом к н/ж перемах ноги врозь в вис лёжа сзади на бёдрах, поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и, махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на в/ж (обозначить) и спад в вис лёжа сзади на бёдрах, поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону, опираясь правой (обратным хватом) у левого колена, соскок с поворотом налево кругом

8. Выполнить опорный прыжок («согнув ноги», «ноги врозь»).

Контрольные упражнения:

комбинация акробатических упражнений упражнения на снарядах не менее 5-и упражнений в комбинации:

кольца

перекладина

бруска средние

бревно

опорный прыжок

5.4. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос, тестирование, упражнения.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573
Л1.2	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: СКФУ, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844
Л1.3	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: СФУ, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220
Л2.2	Шамрай С. Д., Кивихарью И. В.	Физическая культура: учебное пособие	Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657
Л2.3	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Пензулаева Л. И.	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики: практическое пособие	Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212986
Л3.2	Харченко Т. Е.	Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет: практическое пособие	Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2007	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212509
Л3.3	Пантелеева Е. В.	Дыхательная гимнастика для детей: научно-популярное издание	Москва: Человек, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459930
Л3.4	Манжелей И. В., Симонова Е. А.	Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие	Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
Л3.5	Пензулаева Л. И.	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики: практическое пособие	Москва: Мозаика-Синтез, 2011	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212986

6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/
Э2	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/ http://fcior.edu.ru/
Э3	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/
Э4	Электронная библиотека Куб https://www.koob.ru/
Э5	Электронная библиотека Педагогика и образование http://www.mailcleanerplus.com/profit/elbib/obrlib.php
Э6	ЭЛЕКТРОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА http://www.pedlib.ru/
Э7	БИБЛИОТЕКА ФЕДЕРАЛЬНОГО ПОРТАЛА «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» http://www.edu.ru/
Э8	http://sinncom.ru/content/reforma/index1.htm - специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»
Э9	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/
Э10	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice

6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	http://www.ebiblioteka.ru/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	https://www.gumer.info/
Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru/
Университетская библиотека онлайн	https://biblioclub.ru/
Юридическая справочная система «Система Юрист»	https://www.ljur.ru/
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	http://www.consultant.ru/

6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
Кейс-технологии (метод анализа ситуаций).	Кейс-технологии объединяют в себе одновременно и ролевые игры, и метод проектов, и ситуативный анализ. Развитие навыков анализа и критического мышления, способности прорабатывать различные проблемы и находить их решение, формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределенности

Игровые технологии	По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.
--------------------	---

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
27	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; стеллаж для учебно-методических материалов – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту (мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, скакалки, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, набивной мяч, гимнастическая палка)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
11	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Компьютерные столы и стулья ученические компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов. Для занятий гимнастикой предусмотрены специальные костюмы и обувь: для мужчин – майка, трико, для выполнения вольных упражнений и опорных прыжков – шорты специального покроя и чешки, для женщин – гимнастический купальник, чешки или другая обувь специального пошива. В целях предотвращения травматизма обучающиеся могут одевать тренировочные костюмы, а также использовать наколенники, голеностопники, эластичные бинты. Категорически запрещается одевать на спортивный

костюм различные броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также носить часы, кольца, перстни и др. Их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды. В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя, выполнять упражнения на снарядах только с разрешения преподавателя, и при обеспечении условий безопасного выполнения упражнений.

К причинам травм относятся: пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных упражнений. Перед выполнением упражнений необходимо выполнить требования, предъявляемых к страхующему.

Размещение возле снаряда,

положение рук и места их приложения к работающему на снаряде, а также элементы

самоохранки. Большое значение имеет специальная подготовка опорно-двигательного аппарата к гимнастическим упражнениям. Для подготовки лучезапястного сустава применяются круговые движения кисти; подскоки и передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа. Для более быстрого разогревания этих суставов используются шерстяные манжеты или перчатки. Для мышц, фиксирующих лучезапястный сустав, эффективными являются упражнения с теннисным мячом. Подготовка голеностопного сустава осуществляется круговыми движениями с сопротивлением и без него; поднимание на носках на возвышение высотой 5 см; ходьба на пальцах в балетной обуви; продвижение вперед усилием пальцев ног; прыжки в глубину. Для подготовки локтевых и плечевых суставов применяются круговые движения, сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение этих движений с использованием гимнастических палок.

Подготовка межпозвоночных сочленений осуществляется с помощью прогибаний, наклонов, различных поворотов и круговых движений.

Нарушения правил техники безопасности: неправильная расстановка снарядов, неправильное размещение занимающихся в спортивном зале или у снаряда; неисправность снарядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления. Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся. Занимающиеся не должны мешать друг другу, пересекать путь разбега при выполнении прыжков и акробатических упражнений. Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся. Гимнаст должен хорошо видеть

снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеет свою специфику.

При установке перекладины обеспечивается: вертикальное положение стоек и

горизонтальное положение грифа, прочное прикрепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и удержание

перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Для быстрой установки перекладины на нужную высоту рекомендуется сделать постоянные разметки на стойках. При установке брусьев необходимо: следить за параллельным расположением жердей (они поднимаются и опускаются с обеих сторон путем удержания одной рукой жерди, другой — отвинчивания или закручивания винта; нельзя стоять под жердью при ее опускании или поднимании); следить за соединением жердей со стойками; проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; передвигать брусья приподнимая их над полом; проверить устойчивость снаряда. Высоту колец устанавливают в соответствии с ростом занимающихся; проверяют состояние тросов, ремней и пряжек, а также надежность крепления цепи в металлическом стержне, наличие трещин на кольцах. Периодически проверяют прочность крепления блоков к потолку.

При установке бревна необходимо следить, чтобы поверхность его была в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений; основание стоек плотно прилегало к полу; винты и другие виды крепления были исправны и удерживали бревно на соответствующей высоте. При установке прыжковых снарядов обеспечивается: исправное состояние снаряда и прочное крепление его к полу; исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста. При их отсутствии используют мостики с покрытием ребристой резиной и резиновую дорожку для разбега. Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку, стене или полу. На канатах не допускается завязывания узлов. Рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым поверхностям. Гимнастическая скамейка должна плотно стоять на полу, иметь гладкую поверхность. Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые часто выходят из строя. Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек. Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

Если во время занятий обучающиеся получают травмы, то ушибы обрабатываются хлорэтилом, охлаждаются водой, после чего накладывается бинтовая повязка. Срыв кожи ладонной поверхности обрабатывается раствором перекиси водорода с последующим наложением бинтовой повязки со смягчающей мазью.