

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Антистрессовая пластическая гимнастика рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	44.03.01_2019_1119-3Ф.plx 44.03.01 Педагогическое образование Физическая культура		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:	
в том числе:		зачеты 5	
аудиторные занятия	18		
самостоятельная работа	49,4		
часов на контроль	3,85		

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	уп	рп		
Лекции	6	6	6	6
Практические	12	12	12	12
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	8	8	8	8
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18,75	18,75	18,75	18,75
Сам. работа	49,4	49,4	49,4	49,4
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Усольцев

Рабочая программа дисциплины
Антистрессовая пластическая гимнастика

разработана в соответствии с ФГОС:

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

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 31.01.2019 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 13.06.2019 протокол № 11

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

П. Я. Захаров

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 08.06 2023 г. № 911
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики.
1.2	<i>Задачи:</i> - 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, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. Изучение дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» способствует решению следующих типовых задач: в области учебно-воспитательной 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 организационно-управленческой деятельности: - укрепление и сохранение здоровья школьников; - организация внеурочной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Гимнастика и методика преподавания
2.1.3	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Модуль Методическая подготовка

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации основных общеобразовательных программ в предметной области	
ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма	
Знать: - особенности методики составления комплексов упражнений с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях; - принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса; - методы и приемы выполнения движений; - основы методики обучения, тренировки; - позиции и положения рук, ног. - эстетические, нравственные и духовные ценности основных систем физического воспитания и международного спортивного движения; - факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по физической культуре. Уметь: - формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям; - планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с различными контингентами населения с учетом санитарно-гигиенических и климатических норм. Владеть: - профессиональной и рациональной организации и проведения занятий и соревнований по физической культуре в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.	
ИД-2.ПК-2: Способен осуществлять реализацию оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма	
Знать: - основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре; - правила организации и проведения мероприятий по туризму и спортивному ориентированию.	

Уметь:

- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- объяснять происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта).

Владеть:

- методами формирования общественного мнения о физической культуре как об общей части культуры человечества.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Гимнастическая терминология						
1.1	Гимнастическая терминология /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
1.2	Гимнастическая терминология /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	2	Реферат
1.3	Гимнастическая терминология /Ср/	5	5,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений						
2.1	Основы техники гимнастических упражнений /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
2.2	Основы техники гимнастических упражнений /Пр/	5	6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
2.3	Основы техники гимнастических упражнений /Ср/	5	14	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 3. Основы обучения гимнастическим упражнениям						
3.1	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Лек/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
3.2	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	2	Реферат
3.3	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Ср/	5	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 4. Организация и содержание занятий по гимнастике						
4.1	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Пр/	5	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	4	
4.2	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе /Ср/	5	20	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 5. Консультации						
5.1	Консультация по дисциплине /Конс/	5	0,6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 6. Промежуточная аттестация (зачёт)						
6.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	5	3,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	
6.2	Контактная работа /КСРАтт/	5	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1Л2.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы:

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.

Контрольные упражнения:

комбинация акробатических упражнений

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

кольца

перекладина

брусья средние

бревно

опорный прыжок

Зачетные требования:

составить комплекс ОРУ без предметов в соответствии с требованиями

составить комплекс ОРУ с предметами (на выбор: скакалка, обруч, гимнастическая палка, мяч) в соответствии с

требованиями
5.2. Темы письменных работ
<ol style="list-style-type: none"> 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.
Фонд оценочных средств
Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Нагорных С.А., Попков А.В., Пручкина А.К.	Антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2013	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=682:antistressovaya-plasticheskaya-gimnastika&catid=25:sport&Itemid=179
6.1.2. Дополнительная литература				

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Грудницкая Н. Н.	Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014	http://www.iprbookshop.ru/62968.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	презентация
--	-------------

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
212 А2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
322 А2	Компьютерный класс. Лаборатория информатики и информационно-коммуникативных технологий). Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, ученическая доска, подключение к сети Интернет

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

Приступая к изучению дисциплины «Гимнастика и методика 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 и курсовых.

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 относится: 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 самостраховки.

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 [17].

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 брусев необходимо: следить за параллельным расположением жердей (они поднимаются и опускаются с обеих сторон путем удержания одной рукой жерди, другой — отвинчивания или завинчивания 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.