

**СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

Р.М.Тухватулин

**ЗАДАНИЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ-ЗАОЧНИКОВ**

Методические указания

Смоленск 2011

УДК 796.41

Задания и зачетные требования по гимнастике. Для самостоятельной подготовки студентов-заочников. Методические указания, - Смоленск, СГАФКСТ, 2011. - 30 с.

Методические указания содержат программы по курсам и семестрам для самостоятельной подготовки к сессиям по теории гимнастики, учебной практике, зачетным упражнениям и планы проведения сессии.

Подготовлено профессором Р.М.Тухватулиным

Рецензенты: профессор кафедры теории и методики гимнастики
В.Н.Зайцев,
канд. пед.наук А.Д.Антоновский

С

Смоленская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма.
2011

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания разработаны в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению 032100.62 - "Физическая культура" и специальности 032101.65 - "Физическая культура и спорт".

Цель данной разработки - повысить эффективность самостоятельной работы студентов, обучающихся на факультете заочного обучения в межсессионный период, а также оптимизировать их учебную деятельность на зачетно-экзаменационных сессиях в целях более качественной подготовки специалистов по дисциплине "Гимнастика".

За период изучения дисциплины студент обязан:

1. Усвоить теорию и методику гимнастики.
2. Овладеть техникой основных гимнастических упражнений и практическими нормативами по физической подготовке.
3. Овладеть начальными профессионально-педагогическими умениями и навыками.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ "ГИМНАСТИКА" 1-2 курсы

На 1-2 курсах гимнастика изучается в объеме 140 часов. Из них: 6 часов в период установочной сессии, 8 часов на зимней сессии 1-го семестра, 10 часов на летней сессии 2-го семестра, 10 часов на зимней сессии 2 курса и 106 часов самостоятельно.

Название темы	Ф о р м а з а н я т и й					Всего часов
	Устан сессия.	Зим. сессия 1 курс	Летняя сессия 1 курс	Зим. сессия 2 курс	Самостоятельно	
Л Е К Ц И И:						
1. Введение в предмет. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики	2				4	6
2. Гимнастическая терминология	2				10	12
3. Общеразвивающие упражнен.		2				2
4. Урок гимнастики			2		6	8
5. Обзорная лекция				2		2
МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:						
1. Общеразвивающие упражн.		1 реф.			9	10
2. Строевые упражнения		1 реф.			9	10
3. Основы техники выполнения			2		4	6

гимнастических упражнений						
4. Места занятий гимнастикой и их оборудование	реф.				6	6
5. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой	реф.				6	6
6. Прикладные упражнения	реф.				6	6
7. Методика обучения гимнастическим упражнениям				2	8	10
8. Методика занятий гимнастикой в школе				1	3	4
9. Планирование учебной работы по гимнастике				1	3	4
10. Ритмическая гимнастика – как один из оздоровительных видов гимнастики			реф.		6	6
11. Правила соревнований по гимнастике и основы судейства			реф.		6	6
ПРАКТИЧЕСКИЕ занятия	4	4	6	4	18	36
ИТОГО:	8	8	10	10	104	140

МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗБОР ТРЕБОВАНИЙ К 1 СЕМЕСТРУ И ЗАЧЕТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ КО 2-му СЕМЕСТРУ ВО ВРЕМЯ УСТАНОВОЧНОЙ СЕССИИ (4/2)

- Лекции:
1. Введение в предмет, образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики - 2 часа
 2. Гимнастическая терминология - 2 часа.

Рефераты подготовить к зимней сессии 1 курса

- Темы:
1. Места занятий гимнастикой и их оборудование
 2. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
 3. Прикладные упражнения.

Практические - Изучение комплекса ОРУ (под муз. сопровождение)
занятия: - Методический разбор зачетных упражнений на снарядах ко 2-му (4 часа) семестру.

ЗАЧЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

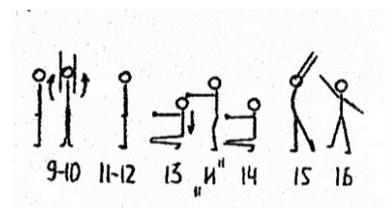
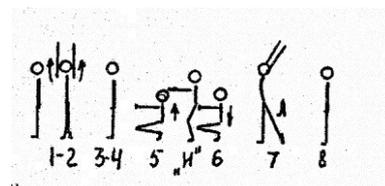
(для мужчин и женщин)

Комплекс общеразвивающих упражнений (выполняется под музыкальное сопровождение)

1-е упражнение

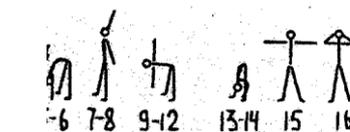
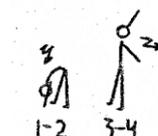
И.п. - о.с.

- 1-2 - поднимаясь на носки, дугами наружу руки вверх, потянуться (смотреть на руки)
- 3-4 - опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз
- 5-6 - два пружинящих приседа, руки вперед, пальцы в кулак
- 7 - встать на правую, левую назад на носок, руки вверх-наружу
- 8 - и.п.
- 9-15 - повторить первые восемь счетов, но на 7-й счет второй восьмерки встать на левую, правую назад на носок, руки вверх-наружу
- 16 - стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями кверху.



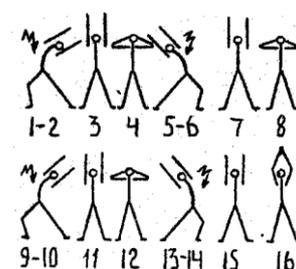
2-е упражнение

- 1-2 - два пружинящих наклона, касаясь ладонями пола
- 3-4 - выпрямиться, прогибаясь в грудной части, два рывка руками назад
- 5-8 - повторить счета 1-4
- 9-12 - медленный наклон (вперед) прогнувшись, руки в стороны
- 13 - наклон с захватом за голень, голову опустить
- 14 - притянуть руками туловище к ногам
- 15 - выпрямиться, руки в стороны ладонями кверху
- 16 - руки за голову.



3-е упражнение

- 1-2 - два пружинящих наклона влево, сгибая правую, руки вверх (смотреть на руки)
- 3 - стойка ноги врозь, руки вверх



- 4 - руки за голову
- 5-6 - то же вправо
- 7 - счет 3
- 8 - стойка ноги врозь, руки за голову
- 9-15 - повторить упражнение еще раз
- 16 - кисти соединить в замок.

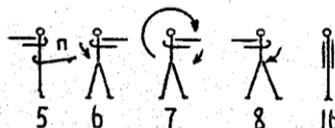
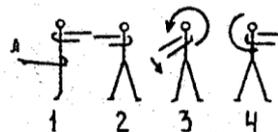
4-е упражнение

- 1-3 - круговое движение туловищем вперед-влево-назад, руки вверх, пальцы в замок
- 4 - выпрямиться
- 5-8 - то же вправо
- 9-15 - повторить упражнение еще раз
- 16 -выпрямляясь, руки вправо, с поворотом головы направо.



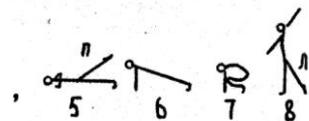
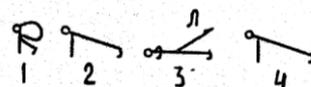
5-е упражнение

- 1 - поднимаясь на носок правой, мах левой вправо, дугами книзу руки влево
- 2 - и.п.
- 3-4- круг руками книзу и дугами книзу руки влево (движение руками сопровождать взглядом)
- 5-8 - то же с правой
- 9-15 - повторить упражнение еще раз
- 16 - приставить правую, руки вниз



6-е упражнение

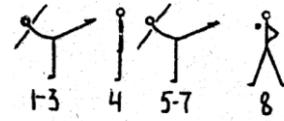
- 1 - упор присев
- 2 - упор лежа (прогнуть голову поднять)
- 3 - согнуть руки, левую назад
- 4 - упор лежа
- 5-6 - то же с правой
- 7 - упор присев
- 8 - и.п.
- 9-15 - повторить упражнение еще раз
- 16 - встать, левую назад на носок, руки в стороны.



7-е упражнение

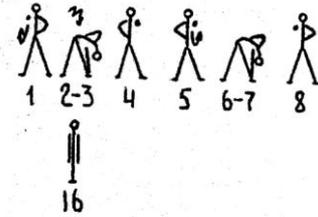
- 1-7 - равновесие на правой

- 8 - о.с.
 9-14 -то же на левой
 15 - выпрямляясь правую назад на носок
 (руки в стороны)
 16 - мах правой в сторону в стойку ноги
 врозь, правую руку вперед
 (пальцы в кулак), левую руку на пояс.



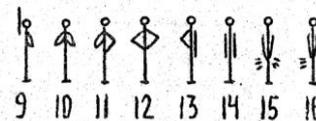
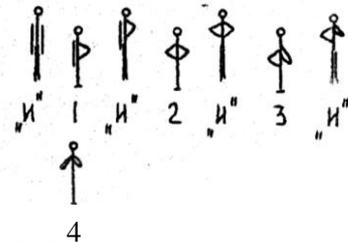
8-е упражнение

- 1 - круг правой книзу с поворотом
 туловища направо
 2-3 - два пружинящих наклона касаясь
 левого носка
 4 - выпрямиться и поменять положение
 рук
 5-8 - то же к правой
 9-15 - повторить упражнение еще раз
 16 - приставляя правую, руки вниз.



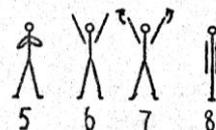
9-е упражнение

- 1 - подскок, левую руку на пояс
 2 - подскок, правую руку на пояс
 3 - подскок, левую руку к плечу
 4 - подскок, правую руку к плечу
 5 - подскок, левую руку вверх
 6 - подскок, правую руку вверх
 7-8 - два подскока с двумя
 хлопками над головой
 9-14 - подскоки с движениями руками
 в обратной последовательности
 15-16 - два подскока с двумя
 хлопками о бедра
 1-16 - ходьба на месте



10-е упражнение

- 1 - шаг левой в сторону, руки к
 плечам (локти внизу, плечи
 отвести назад)
 2 - поднимаясь на носки, руки вверх-наружу,
 потянуться
 3 - повернуть ладони наружу, голову поднять
 4 - приставляя левую, дугами наружу
 руки вниз,
 5-8 - то же правой
 9-16 - повторить упражнение еще раз.



Зачетные упражнения для мужчин за 1 курс

Акробатика. Из о.с. приседая кувырок вперед в упор присев - силой (группируясь) стойка на голове и руках - держать - группируясь упор присев - перекатом назад стойка на лопатках - держать - перекатом вперед упор присев - встать.

Конь. С прыжка перемах левой - перемах левой назад - перемах правой - перемах правой назад - перемах левой и перемахом правой соскок с поворотом налево в стойку левым боком к коню.

Примечание: всё упражнение на коне можно выполнять в другую сторону.

Кольца. Размахивание - вис согнувшись - вис прогнувшись - держать - вис согнувшись - мах назад - махом вперед соскок.

Прыжок. Козел в ширину (высота 125 см.).

1. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (прогнуться в полете, мягко и устойчиво приземлиться в полуприсед).
2. Козел в длину (высота 125 см.). Прыжок ноги врозь.

Брусья. Размахивание в упоре на предплечьях - подъем махом вперед и мах назад - махом вперед сед ноги врозь - перехват вперед - силой стойка на плечах - держать - выпрямляя руки упор и махом вперед соскок углом.

Перекладина (средняя). Из вися силой подъем переворотом в упор - перемах правой - перемах левой - махом вперед - соскок прогнувшись.

Зачетные упражнения для женщин за 1 курс

При выполнении комплекса ОРУ в 6-м упражнении (с.6) движения на 3 и 5 счет разрешается выполнять не сгибая рук.

Акробатика. Из о.с. упор присев, перекатом назад стойка на лопатках - держать - лечь на спину - мост - поворот кругом в упор присев - кувырок вперед в группировке - встать.

Комбинация для женщин, возраст 30 лет и старше:

из о.с. упор присев, перекатом назад стойка на лопатках - держать - перекатом вперед упор присев - кувырок вперед в группировке - встать.

Прыжок. Козел в ширину (высота 115 см.).

Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (прогнуться в полете, мягко и устойчиво приземлиться в полуприсед).

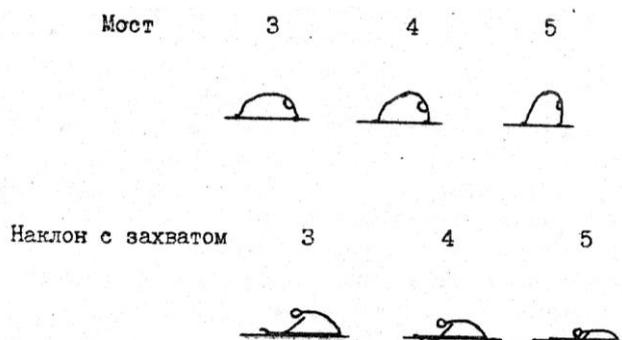
Брусья р/в. Размахивание изгибами в висе на в/ж - махом вперед перемах согнув ноги в вис лежа на н/ж - перехват скрестно левой рукой и поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону - опираясь левой рукой на н/ж - соскок махом назад.

Бревно. Из стойки боком к бревну, мостик у ближней трети бревна, толчком двумя с места, вскок в упор на правое бедро - сед углом - перемах ноги врозь в упор лежа на животе - упор лежа на бедрах - толчком двумя упор присев - встать в стойку в 3-ю позицию, правая нога впереди, руки в стороны - быстрая ходьба на носках до конца бревна и упор присев, правая нога впереди - встать, руки в стороны и поворот налево кругом на носках, руки за голову - стойка на левой, правая сзади на носок, руки в стороны - переменный шаг с правой, дугами книзу руки вперед - переменный шаг с левой, дугами книзу руки в стороны - поворот налево в стойку на левой: правая в сторону на носок, руки вверх - приставляя правую полуприсед, руки назад - соскок прогнувшись.

Комбинация для женщин, возраст 30 и старше (на низком бревне).

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Название упражнений	2-й семестр			3-й семестр		
		о ц е н к а			о ц е н к а		
		3	4	5	3	4	5
Д л я м у ж ч и н							
1.	Подтягивание в висе	8	10	12	9	11	13
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	25	30	20	25	30
3.	Вис согнувшись на гимнастической стенке до касания носками рейки над головой	3	4	5	4	5	6
4.	Мост из положения лежа	По 5--ти бальной системе					
5.	Наклон с захватом	По 5-ти бальной системе					
Д л я ж е н щ и н							
1.	Подтягивание в висе на в/ж с опорой ногами о н/ж	5	6	7	6	7	8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на скамейке)	10	11	12	12	13	14
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову	20	25	30	20	25	30
4.	Мост из положения лежа	По 5-ти бальной системе					
5.	Наклон с захватом	По 5-ти бальной системе					



ПРОГРАММА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К ЛЕТНЕЙ СЕССИИ 2-го СЕМЕСТРА

В межсессионный период студент должен подготовиться к сдаче практических нормативов на снарядах за 1-й курс, к учебной практике по строевым и общеразвивающим упражнениям, изучить теорию гимнастики. Студенту необходимо:

1. Освоить терминологию изучаемых упражнений.
2. Овладеть навыками проведения и обучения строевым упражнениям.
3. Освоить методику проведения и обучения общеразвивающим упражнениям.
4. Овладеть приемами оказания помощи при выполнении зачетных упражнений.

Терминологию гимнастических упражнений лучше всего осваивать в ходе непосредственного изучения этих упражнений и обучения им.

При изучении темы "Строевые упражнения" в первую очередь следует уделять внимание формированию навыка проведения этих упражнений. Начинать надо с того, чтобы самому научиться правильно и четко выполнять строевые упражнения. Для этой цели по учебнику "Гимнастика и методика преподавания" (В.М.Смолевский. М.: Физкультура и спорт, 1987. -С.45-55) необходимо изучить данный раздел упражнений. Очень важно ознакомиться с методическими указаниями для проведения строевых упражнений (там же с. 53-55).

Прежде чем приступить к проведению упражнений необходимо правильно выбрать место перед строем и держаться перед ним с надлежащей выправкой. Такими местами могут быть:

- одна из границ зала, если группа передвигается по периметру зала, по диагонали, противоходом, змейкой, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении;
- центр зала или одна из границ зала при движении в обход;
- перед строем при перестроении из одной шеренги в две, в три, уступом, при размыкании группы.

При небольшой группе можно стоять к ней ближе и, наоборот, дальше от нее, если группа большая. Перед строем старайтесь не расхаживать, не следует суетиться. При подаче команд надо обязательно стоять в основной стойке.

Учебная практика проводится с использованием следующего материала:

- Тема 1. Подача команд: "Равняйся!", "Смирно!", "По порядку - рассчитайсь!", "Вольно!"
 Рапорт дежурного.
- Тема 2. Построение в шеренгу.
 Выравнивание группы на фланги и на середину.
 Повороты на месте.
- Тема 3. Ходьба на месте и остановка
 Движение в обход
- Тема 4. Изменение темпа ходьбы.
- Тема 5. Переход с шага на бег и обратно.
- Тема 6. Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом в движении и обратное перестроение в колонну по одному
- Тема 7 Перестроение уступом.

При изучении темы "Общеразвивающие упражнения" повторить материал по учебнику "Гимнастика и методика преподавания" (М.:Физкультура и спорт, 1987. - С.55-69). Научиться качественно демонстрировать упражнения, в том числе владеть зеркальным способом показа, правильно по содержанию и интонации подавать команды для начала и окончания ОРУ.

Способ обучения по рассказу. Начинать объяснение упражнения с исходного положения. Затем, по возможности, кратко рассказать, какие движения следует выполнять на счет "раз", "два" и т.д. Команды для начала и окончания упражнения аналогичны тем, какие подаются при обучении способом по показу. Первые движения сопровождать подсчетом для установления удобного темпа, потом переключить внимание на точность выполнения упражнения.

Способ обучения по показу. Проводящий вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду "Исходное положение" (если необходимо, то указывается способ принятия и.п.: "шагом", "прыжком" и т.п.) - принять!" Сделать паузу для исправления возможных ошибок. Далее подать команду "Упражнение начи-Най!" Проводящий выполняет движения вместе с группой, но зеркально. Это облегчает занимающимся копирование упражнения. Для окончания упражнения подается команда "Стой!" Она подается вместо последнего счета.

Способ обучения по рассказу и показу. С рассказом и последующим показом упражнения одновременно объяснять, как его выполнять. Например:

И.п. - о.с.

1 - поднимаясь на носки, руки в стороны

2 - и.п.

3 - присед, руки за голову

4 - и.п.

Действия проводящего: стоя лицом к группе, проводящий объясняет и одновременно показывает исходное положение, а в дальнейшем и движения на каждый счет. После объяснения и одновременного показа упражнения подает команды: "Группа - Смирно!" и далее "Упражнение начи-Най!"

1-е четыре счета - проводящий выполняет упражнение вместе с группой и одновременно считает до четырех.

2-е четыре счета - проводящий прекращает выполнение упражнения, но продолжает считать.

3-и четыре счета - продолжает считать и внимательно наблюдает за качеством выполнения упражнения.

4-е четыре счета - делает замечания по качеству выполнения поднимания на носки, произнося слова вместо счета, например,

счеты:	1	2	3	4
указания:	выше	подняться	на носки	четыре (про себя)

5-е четыре счета - ритмично считает и наблюдает за качеством выполнения приседаний.

6-е четыре счета - делает замечания по качеству выполнения приседаний по той же схеме, например,

счеты:	1	2	3	4
указания:	глубже	присед	(про себя)	(про себя)

7-е четыре счета - продолжает считать и наблюдает за качеством выполнения упражнения.

8-е четыре счета - завершение упражнения. Команда "Стой!" подается вместо последнего, в данном случае, четвертого счета. Далее следует подать команду "Вольно!"

Способ обучения **по разделениям**. После объяснения исходного положения и подачи команды "Исходное положение принять!" проводящий называет движения, разделяя каждый счет паузами. Например, "Правую вперед на носок, руки за голову - делай раз!", "Мах правой вперед, руки вверх - делай два!", "Правую вперед на носок, руки за голову - делай три!", "Исходное положение - делай четыре!" То же с левой.

Умения и навыки, оцениваемые на зачетной учебной практике по строевым и общеразвивающим упражнениям

1. Умение выбирать место для показа упражнений и держаться перед строем с надлежащей выправкой.
2. Подавать команды правильно, четко, звонко.

3. Умение вести подсчет при передвижении группы шагом и бегом в любом заданном темпе.
4. Умение провести раздельным способом 2-х общеразвивающих упражнений, создавая представление об упражнении путем рассказа и показа. Одно упражнение провести на заданном преподавателем примере так, как это представлено в настоящих методических указаниях; другое - на самостоятельно составленном и записанном примере в соответствии с гимнастической терминологией.
5. Умение видеть и устранять допущенные занимающимися ошибки в строевых и общеразвивающих упражнениях.

Вопросы по теории гимнастики.

Тема 1. Введение в предмет. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.

1. Что такое гимнастика и каковы ее задачи.
2. В чем состоит образовательное и эстетическое значение гимнастики.
3. Перечислить основные средства гимнастики.
4. Характеристика строевых упражнений, их назначение.
5. Назначение общеразвивающих упражнений. Какое воздействие они оказывают на организм человека.
6. Перечислить прикладные упражнения.
7. Основное назначение упражнений на снарядах.
8. Разновидности акробатических упражнений, с какой целью они применяются.
9. Перечислить и кратко охарактеризовать образовательно-развивающие виды гимнастики.
10. Перечислить методические особенности гимнастики.
11. Перечислить и охарактеризовать оздоровительные виды гимнастики.
12. Перечислить и охарактеризовать спортивные виды гимнастики.
13. Перечислить и охарактеризовать прикладные виды гимнастики.

- Литература; 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 1, 15,16. .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.1
3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.1.

Тема 2. Гимнастическая терминология.

1. Назначение гимнастической терминологии.
2. Требования, предъявляемые к терминологии, способы образования терминов.
3. Особенности терминологии при проведении производственной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики.
4. В каких случаях допускается сокращение терминов.
5. Охарактеризовать термины, относящиеся к общеразвивающим и вольным упражнениям: одноименные и разноименные движения; одновременные и поочередные движения; последовательные движения.
6. Назвать и охарактеризовать стойки на ногах.
7. Дать определение терминам: присед, полуприсед, выпад, наклон, упор лежа и упор лежа сзади, упор на коленях и упор присев, сед, сед углом.
8. Перечислить и охарактеризовать положения рук в лицевой и боковой плоскости.
9. Перечислить и охарактеризовать основные положения с согнутыми руками; согнутыми ногами; основные положения с гимнастической палкой.
10. Дать определение терминам упражнений на снарядах: хват и его разновидности; вис и разновидности висов; упор и разновидности упоров.
11. Дать определение терминам упражнений на снарядах: подъем и спад; опускание и оборот; мах и размахивание; выкрут, соскок.
12. Дать определение терминам акробатических упражнений: перекат и его разновидности; группировка и ее разновидности; кувырок и его разновидности.
13. Дать определение терминам акробатических упражнений: переворот и его разновидности; сальто, шпагат, полушпагат.
14. Правило записи отдельного движения.
15. В какой последовательности записываются несколько движений, выполняемых различными частями тела одновременно и не одновременно.
16. Назначение запятой, союза "и", предлога "с" при записи упражнений. Правила записи вольных упражнений.
17. Правила записи упражнений на снарядах.
18. Перечислить и дать примеры основным формам записи гимнастических упражнений.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 4 .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.3
3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.3.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения

1. Назначение общеразвивающих упражнений
2. Пути повышения интенсивности мышечных напряжений при выполнении общеразвивающих упражнений.
3. Признаки, положенные в основу классификации общеразвивающих упражнений. Примеры упражнений, входящих в каждую группу.
4. Методы воспитания силы с помощью ОРУ.
5. Характеристика метода динамических усилий. Смысл воспитания силы комбинированным методом, продолжительность отдыха после каждой серии, количество повторений.
6. Разновидности гибкости. Методы развития гибкости.
7. Характеристика правильной осанки. Разновидности отклонений от правильной осанки. Условия формирования правильной осанки.
8. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений.
9. Перечислить и охарактеризовать способы обучения общеразвивающим упражнениям.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 6 .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.9
3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.9.
4. Бормотов А.С. Научитесь правильно проводить общеразвивающие упражнения. Метод.указ.-Смоленск, 2001. - 22 с.

Тема 4. Строевые упражнения

1. Определение понятий: строй, шеренга, фланги, интервал, колонна, дистанция.
2. Команды для проведения строевых приемов.
3. Команды для расчета группы. В каких случаях подаются команды "Обычным шагом марш!" и "Направляющий на месте!".
4. Команда для движения в обход. Команды для изменения характера передвижения, изменения длины шага, скорости движения.
5. Что такое противоход; команда для движения противоходом; команда для построения в шеренгу и в колонну по одному, действия занимающихся при этих построениях.
6. Команды для перестроения из одной шеренги в две и обратно. Команды для перестроения из одной шеренги в три и обратное перестроение, действия занимающихся при этом.

7. Характеристика перестроения из одной шеренги уступом по расчету на 9, 6, 3, на месте. Обратное перестроение.
8. Характеристика перестроения из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) поворотом в движении. Обратное перестроение.

- Литература:
1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч.для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 5 .
 2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова)Уч.для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.9
 3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ . М. "Академия", 2001. Гл.9.
 4. Бормотов А.С.Рациональная последовательность изучения строевых и общеразвивающих упражнений. - Смоленск, 1999. - 26с.

Тема 5. Урок гимнастики

1. Преимущество урочной системы проведения занятий. Структура урока гимнастики.
2. Общая плотность урока.
3. Моторная плотность урока.
4. Задачи подготовительной части урока по гимнастике.
5. Средства подготовительной части урока.
6. Подбор упражнений для подготовительной части урока гимнастики.
7. Особенности комплекса разминки подготовительной части урока и методика его проведения с мужскими группами.
8. Требования, предъявляемые к преподавателю при проведении строевых упражнений.
9. Характеристика способов проведения общеразвивающих упражнений.
10. Приемы повышения интереса занимающихся к выполнению упражнений отдельным способом.
11. Порядок действий преподавателя при проведении упражнений отдельным способом.
12. Характеристика поточного способа проведения комплекса разминки.
13. Характеристика проходного способа проведения общеразвивающих упражнений.
14. Варианты размещения занимающихся в зале при проведении подготовительной части урока гимнастики.
15. Перечислить и охарактеризовать задачи основной части урока гимнастики.
16. Средства основной части урока гимнастики.
17. Перечислить и охарактеризовать задачи заключительной части урока гимнастики.
18. Средства заключительной части урока гимнастики.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 19 .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.15
3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.15.

Тема 6. Основы техники гимнастических упражнений.

1. Классификация силовых упражнений.
2. Классификация маховых упражнений.
3. Перечислить упражнения, выполняемые махом вперед.
4. Перечислить упражнения, выполняемые махом назад.
5. Перечислить упражнения, выполняемые разгибом.
6. Характеристика упражнений на перекладине, разновидности хватов на этом снаряде.
7. Техника выполнения соскока махом назад на перекладине.
8. Характеристика упражнений на брусьях, способы хвата в висе и упоре.
9. Техника выполнения соскока махом вперед на брусьях.
10. Техника выполнения подъема махом вперед из упора на предплечьях на брусьях.
11. Техника выполнения стойки на плечах из седа ноги врозь.
12. Характеристика упражнений на кольцах.
13. Характеристика упражнений на коне.
14. Охарактеризовать физические качества для успешного овладения упражнениями на брусьях р/в.
15. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом в упор на н/ж.
16. Характеристика упражнений на бревне.
17. Условия сохранения равновесия на бревне.
18. Характеристика опорных прыжков. Фазы опорных прыжков.
19. Техника выполнения и методика обучения прыжку ноги врозь.
20. Техника выполнения и методика обучения прыжку согнув ноги.
21. Характеристика акробатических упражнений.
22. Техника выполнения и последовательность обучения кувырку вперед.
23. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 8, 9 .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.5
3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.5.

Тема 7 Прикладные упражнения

1. Разновидности ходьбы и бега на занятиях гимнастикой.
2. Условия, обеспечивающие устойчивое положение тела, упражнения в равновесии как средство формирования правильной осанки.
3. Характеристика упражнений в лазании.
4. Техника выполнения и последовательность обучения лазания по вертикальному канату в два приема.
5. Техника выполнения и последовательность обучения лазания по вертикальному канату в три приема.
6. Характеристика упражнений в метании и ловле.
7. Характеристика упражнений в поднимании и переноске груза, назвать способы переноски одного двумя и одного одним.
8. Характеристика упражнений в переползании.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 7.
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл. 9
3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.9.

Тема 8 Места занятий гимнастикой и их оборудование

1. Гигиенические требования, предъявляемые к стенам, потолку и полу в гимнастических залах. Температура воздуха в зале.
2. Перечислить снаряды и гимнастический инвентарь для занятий спортивной гимнастикой.
3. Гимнастическая площадка и ее оборудование.
4. Правила поведения занимающихся в зале гимнастики.
5. Правила размещения снарядов в зале.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 26 .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.7
3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.7.

Тема 9. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

1. Характеристика травматизма при занятиях гимнастикой
2. Распределение травм по видам гимнастического многоборья, их локализация и характер.
3. Виды спортивных повреждений и их тяжесть.
4. Распределение травм в зависимости от степени спортивно-технической подготовленности гимнастов и периодов спортивной тренировки.
5. Механизмы и причины спортивных повреждений у гимнастов.
6. Профилактика спортивного травматизма при занятиях гимнастикой.
7. Особенности профилактики спортивных травм, применительно к отдельным видам гимнастического многоборья.
8. Методические и организационные требования, направленные на предотвращение травматизма.
9. Необходимые условия для профилактики травм при изучении техники выполнения гимнастических упражнений.
10. Методика совершенствования спортивного мастерства гимнастов в плане профилактики травматизма.
11. Санитарно-гигиенические и технические требования для профилактики травматизма в гимнастике.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 27 .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.4
 3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.4.
 4. Зайцев В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой: Лекция - Смоленск: СГИФК, 1999. - 29 с.

Тема 10. Подготовка и проведение соревнований

1. Виды и программа соревнований по гимнастике.
2. Положение о соревнованиях.
3. Подготовка и проведение соревнований: подготовительная работа по этапам.
4. Подведение итогов соревнований.
5. Составление отчета о соревновании.
6. Основы судейства в гимнастике.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 20 .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред.

- Н.К.Меньшикова)Уч.для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.19
3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.19.

Тема 11. Правила соревнований и основы судейства.

1. Состав главной судейской коллегии.
2. Состав судейской коллегии.
3. Величина сбавки за мелкую, среднюю и грубую ошибку.
4. Способы выведения окончательной оценки при четырех, трех и двух судьях.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч.для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 20 .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова)Уч.для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.19
 3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.19.
 4. Ю.Г.Свистовский. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике. Учебное пособие для студентов ВУЗ ФК. - Смоленск, СГАФКСиТ, 2006. - 56 с.

Тема 12. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

1. Цели и задачи обучения в гимнастике.
2. Характеристика гимнастических упражнений
3. Реализация принципа сознательности и активности в обучении гимнастическим упражнениям.
4. Реализация принципа наглядности в обучении гимнастическим упражнениям.
5. Реализация принципа доступности в обучении гимнастическим упражнениям.
6. Реализация принципа систематичности в обучении гимнастическим упражнениям.
7. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
8. Методы обучения гимнастическим упражнениям:
 - характеристика словесного метода;
 - характеристика метода показа;
 - характеристика метода целостного разучивания упражнения;
 - характеристика метода расчлененного разучивания упражнения;
 - метод программирования;
9. Значение помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям. Охарактеризовать основные приемы помощи и страховки.

10. Методика исправления ошибок.

- Литература:
1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 14.
 2. Гимнастика и методика ее преподавания. (Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак. ФК. С.Пб, 1998. Гл.6
 3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001, Гл.6.
 4. Ю.Г.Свистовский. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Лекция для студентов ВУЗ ФК, -Смоленск, СГАФКСиТ, 2006. - 20 с.

Тема 13. Методика занятий гимнастикой в школе.

1. Задачи физического воспитания, решаемые на занятиях гимнастикой в школе.
2. Содержание занятий гимнастикой в школе.
3. Формирование и совершенствование двигательной функции у школьников.
4. Методика обучения гимнастическим упражнениям школьников.
5. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
6. Осанка и ее нарушения. Формирование правильной осанки.
7. Способы организации занимающихся на уроке гимнастики в школе.
8. Организация урока и способы управления занимающимися.
9. Практическое ознакомление со школьной программой.

- Литература:
1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 23.
 2. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. Н.К.Меньшикова). Уч. для фак. ФК.-С.-Пб., 1998. Гл 15.
 3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001, Гл. 15.

Тема 14. Планирование и учет работы по гимнастике

1. Задачи планирования учебной работы по гимнастике.
2. Основные документы планирования: план работы; учебный план; учебная программа; график учебного плана; рабочий план; конспект урока.
3. Документы учета учебной работы: предварительный учет; текущий учет; итоговый учет; годовой отчет.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 22 .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.18
3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001. Гл.18.

Тема 15. Ритмическая гимнастика - как один из оздоровительных видов гимнастики

1. Характеристика и назначение упражнений.
2. Содержание упражнений (строевые, общеразвивающие, танцевальные, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики и др.).
3. Составление комплексов упражнений:
 - для детей дошкольного и младшего школьного возраста;
 - для детей средней возрастной школьной группы;
 - для старшеклассников.
4. Формы проведения занятий: до учебных занятий по типу зарядки; на удлиненных переменах; в группах продленного дня и внеклассных секционных занятиях.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред. В.М. Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. -С.225-228
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.12.
3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001, Гл.12.

Тема 16. Гимнастические выступления.

1. Значение и характеристика массовых гимнастических выступлений.
2. Содержание программы выступления.
3. Содержание и порядок выполнения работы в предрепетиционный период подготовки выступления.
4. 4. Содержание и порядок выполнения работы в репетиционный период подготовки выступления.
5. Музыкальное сопровождение выступления.

- Литература: 1. Гимнастика и методика преподавания. (Под ред.

- В.М.Смолевского). Уч. для ИФК.- М.:ФиС, 1987. Гл 21 .
2. Гимнастика и методика ее преподавания .(Под ред. Н.К.Меньшикова) Уч. для фак.ФК. С.Пб, 1998. Гл.15
 3. Гимнастика. (Под ред. М.А.Журавина, Н.К. Меньшикова), Уч. для ст. ВПУЗ М.: "Академия", 2001, Гл.15.

ПРОГРАММА

проведения летней сессии 2-го семестра

Лекция - Урок гимнастики - 2 часа.

Методическое занятие - Основы техники выполнения гимнастических упражнений - 2 часа.

Практические занятия - 6 часов

Занятие 1.

1. Проведение строевых и общеразвивающих упражнений на оценку (35 мин.)
2. Совершенствование зачетного комплекса ОРУ (20 мин.)
3. Сдача зачетных упражнений на снарядах (30 мин.)

Занятие 2.

1. Сдача зачетных упражнений на снарядах (30 мин.)
2. Сдача строевых и общеразвивающих упражнений (25 мин.)
3. Сдача зачетного комплекса общеразвивающих упражнений (30 мин.)

Занятие 3.

1. Прием задолженностей
2. Подведение итогов зачетной сессии и установка на зимнюю сессию.

2 курс - третий семестр

На втором курсе гимнастика изучается в объеме 50 часов (10 час. на зимней сессии 3-го семестра и 40 часов самостоятельно).

По теории и методике гимнастики студенту необходимо подготовиться к сдаче зачета по всему курсу. К теоретическому зачету допускаются лишь те студенты, которые успешно сдали все практические нормативы и учебную практику.

Название тем	Зимняя сессия	Самостоятельно	Всего часов
Обзорная лекция	2		2
Методические занятия:			
- Методика обучения гимнастическим упражнен.	2	8	10
- Методика занятий гимнастикой в школе.	1	3	4
- Планирование и учет работы по гимнастике.	1	3	4
- Гимнастические выступления.	-	2	2
- Ритмическая гимнастика и ее содержание.	-	6	6
Практические занятия	4	18	22
И т о г о:	2/8	40	50

ЗАЧЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
Комплекс упражнений с гимнастической палкой
(для мужчин и женщин)

- Упр.1. И.п. - палка внизу, хватом за концы
- 1 - поднимаясь на носки, палку вверх (смотреть на палку)
 - 2 - опуститься на всю стопу, палку выкрутом назад-вниз
 - 3 - поднимаясь на носки, палку выкрутом вверх
 - 4 - опуститься на всю стопу, палку вперед
 - 5 - присед, палку перевернуть на предплечье правой сверху
 - 6 - встать, палку вперед
 - 7 - присед, палку перевернуть на предплечье левой сверху
 - 8 - встать, палку вверх
- Упр. 2. 1-2 - наклон (вперед) прогнувшись
- 3 - наклон, палку на лопатки
 - 4 - выпрямиться
 - 5 - поворот туловища направо
 - 6 - поворот туловища налево
 - 7 - поворот туловища направо
 - 8 - поворот налево и встать на левую, правая сзади на носок
- Упр. 3. 1 - правую на полшага вперед в стойку на носках, палку вверх
- 2 - поворот налево кругом на носках
 - 3 - шаг правой вперед, левая сзади на носок
 - 4 - равновесие на правой, палку выкрутом назад
 - 5-6 - держать
 - 7-8 - выпрямляясь, приставить левую, палку вверх
- Упр. 4. 1 - мах правой (вперед), палку вперед
- 2 - приставить правую, палку вверх
 - 3 - мах левой (вперед), палку вперед
 - 4 - махом левой назад, поворот налево в стойку ноги врозь палку вверх
 - 5 - наклон вправо, сгибая левую, палку вертикально к левому плечу
 - 6 - выпрямиться, палку вверх
 - 7 - наклон влево, сгибая правую, палку вертикально к правому плечу
 - 8 - выпрямиться, палку вниз, приставляя правую
- Упр. 5. 1 - подскок на месте, палку на грудь
- 2 - подскоком стойка ноги врозь, палку вверх
 - 3 - подскок ноги вместе, палку на грудь
 - 4 - подскок на месте, палку вниз
 - 5 - подскоком стойка ноги врозь, палку вверх
 - 6 - подскок ноги вместе, палку вниз
 - 7-8 - повторить счет 5-6

- Упр. 6. 1-2 - палку к правому плечу (правая рука вниз, левая перед грудью)
 3-4 - левую руку вниз
 5-7 - три шага на месте (начать с левой), высоко поднимая колени с движениями левой рукой
 8 - приставить правую - о.с.

Зачетные упражнения на гимнастических снарядах (мужчины) за 2 курс

Акробатика. Из о.с. - "старт пловца" и длинный кувырок вперед в упор присев - силой (группируясь) стойка на голове и руках - держать - группируясь упор присев - перекатом назад стойка на лопатках - держать - перекатом вперед упор присев - встать, руки вверх ладонями вперед- переворот в сторону с места и приставляя ногу о.с.

Конь. С прыжка перемах левой - перемах левой назад - перемах правой - перемах правой назад - перемах левой вперед и перемахом правой вперед соскок углом влево-назад.

Кольца. Размахивание в висе (4-5 махов) - вис согнувшись - держать - махом дугой согнуть руки и мах назад на согнутых руках - махом вперед вис и мах назад - махом вперед соскок.

Прыжок. Козел в длину (высота 125 см).

Прыжок согнув ноги, мостик не ближе 1 м.

Брусья. Размахивание в упоре на руках, махом вперед упор согнувшись и подъем разгибом в упор - махом назад упор ноги врозь вне - силой стойка на плечах - держать - кувырок вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь и махом назад соскок.

Перекладина (низкая). С прыжка(или с разбега) вис углом подъем правой - перехват в хват снизу и оборот вперед - поворот налево с перемахом левой в упор - соскок махом назад с поворотом налево.

Зачетные упражнения на гимнастических снарядах (женщины) за 2 курс

Прыжок. Козел в ширину (высота 115 см). Прыжок согнув ноги.

Брусья р/в. Из вися стоя снаружи лицом к в/ж, махом одной вис прогнувшись с опорой о в/ж - махом одной переворот в упор на н/ж - перемах правой и перехват правой рукой за в/ж - перемах левой вперед в сед на н/ж лицом к в/ж с перехватом левой рукой за в/ж - движением ног под н/ж вис и махом вперед соскок.

Бревно. Стоя продольно у левой трети бревна наскок в упор - перемах правой в упор ноги врозь - с поворотом налево сед углом - обозначить - перемах назад ноги врозь в положение лежа на бедрах - упор лежа и толчком ног упор присев, правая нога спереди, руки в стороны и поворот налево кругом в приседе - встать, правую назад - шагом правой подскок на ней, левую согнуть вперед, правая рука вперед-вниз, левая вверх-назад - повторить тоже на левой - шаг правой и махом левой поворот кругом, руки вверх - шаг левой - толчком правой махом левой соскок прогнувшись влево.

Акробатика. Из о.с. упор присев и перекатом назад стойка на лопатках - держать - кувырок назад в упор на одно колено - махом одной упор присев - кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом на 180°.

ПРОГРАММА

проведения зимней (зачетной) сессии 2-го курса (см. с.23-24)

Лекция: Обзорная - 2 часа.

Методические занятия: 1. Методика обучения гимнастическим упражнениям - 2 часа
2. Методика занятий гимнастикой в школе - 1 час.
3. Планирование и учет работы по гимнастике - 1 час.

Практические занятия - 4 часа.

Занятие 1. Учебная практика по проведению ОРУ отдельным (3 упражнения) и поточным (4 упражнения) способом. Проводится в парах или учебных отделениях под руководством преподавателей - 40 мин.

Сдача зачетных упражнений на снарядах - 45 мин.

Занятие 2. Зачетная учебная практика по проведению ОРУ отдельным (3 упражнения) и поточным (4 упражнения) способом. Проводится на учебном отделении - 45 мин. Сдача зачетных упражнений на снарядах - 40 мин.

Учебную практику по ОРУ рекомендуется проводить, используя следующий материал:

Тема 1. Упр.1. И.п. - руки на пояс

1 - присед, руки в стороны

2 - и.п.

Упр.2 И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны

1 - наклон (вперед) до касания руками пола

2 - и.п.

Упр.3. И.п.- сед

1 - сед ноги врозь

2 - сед углом

3 - сед ноги врозь

4 - и.п.

Тема 2. Упр 1.И.п. - руки на пояс

1 - правую в сторону на носок, наклон вправо, левую руку вверх

2 - и.п.

3-4 - то же влево

- Упр.2. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью
 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону
 2 - и.п.
 3-4 - то же налево

- Упр.3.И.п. - о.с.
 1 - шаг правой в сторону, руки к плечам
 2 - руки вверх-наружу
 3-4 - приставляя правую, дугами наружу руки вниз
 5-8 - то же с левой

Тема 3. (подскоки)

- Упр.1. И.п. - руки на пояс
 1 - подскоком стойка ноги врозь
 2 - подскок ноги вместе
- Упр.2. И.п. - руки на пояс
 1-2 - два подскока на месте
 3 - подскоком стойка ноги врозь
 4 - подскок ноги вместе
- Упр.3. И.п. - руки в стороны
 1 - подскоком стойка ноги врозь, руки вперед
 2 - подскоком ноги вместе, руки в стороны

Тема 4. Упр.1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой

- 1- наклон назад, руки в стороны
 2- и.п.
- Упр.2. И.п. - о.с.
 1 - руки за голову
 2 - руки вверх
 3 - дугою внутрь правую руку в сторону
 4 - дугою внутрь левую руку в сторону
 5 - дугою книзу правую руку вверх
 6 - дугою книзу левую руку вверх
 7-8- дугами наружу руки вниз
- Упр.3. И.п. - упор присев
 1 - упор на коленях
 2 - и.п.

Тема 5. (подскоки)

- Упр 1. И.п. - руки на пояс
 1 - подскок на левой, правую вперед
 2 - подскок ноги вместе
 3-4 - то же на правой
 5-8 - то же назад
- Упр.2. И.п. - руки на пояс
 1 - подскок на левой, правую в сторону
 2 - подскок ноги вместе
 3-4 - то же на правой

- 5 - подскоком стойка ноги врозь
- 6 - подскоком стойка ноги скрестно
- 7 - подскоком стойка ноги врозь
- 8 - подскок ноги вместе

Упр.3. - упражнение составляют студенты

- Тема 6. Упр.1. И.п. - сед, руки вверх
- 1 - сед углом, руки к носкам
 - 2 - и.п.
- Упр.2. И.п. - упор лежа
- 1 - упор лежа на согнутых руках
 - 2 - и.п.
- Упр.3. И.п. - сед
- 1 - упор лежа сзади
 - 2 - и.п.
- Упр.4. И.п. - руки в стороны
- 1 - наклон (вперед) с хлопком за ногами
 - 2 - и.п.
- Тема 7. Упр.1. И.п. - О.с.
- 1 - руки вверх
 - 2 - присед, руки в стороны
 - 3 - встать, руки вверх
 - 4 - дугами наружу руки вниз
- Упр.2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс
- 1 - наклон вправо, левую. руку вверх
 - 2 - и.п.
 - 3-4 - то же влево
- Упр.3. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам
- 1 - наклон (вперед) прогнувшись, руки в стороны
 - 2 - и.п.
 - 3 - наклон назад, руки в стороны
 - 4 - и.п.
- Упр.4. И.п. - О.с.
- 1 - упор присев
 - 2 - упор лежа на согнутых руках
 - 3 - упор присев
 - 4 - и.п.
- Упр.5. И.п. - сед
- 1 - сед углом
 - 2 - и.п.
 - 3 - упор лежа сзади
 - 4 - и.п.
- Упр.6. И.п. - руки за голову
- 1 - мах правой в сторону, руки в стороны
 - 2 - и.п.

3-4 - то же с левой

Упр.7. И.п. - о.с.

- 1 - руки вверх
- 2 - наклон (вперед), руки назад
- 3 - выпрямиться, руки вверх
- 4 - и.п.

Тема 8. Упр.1. И.п. - о.с.

- 1 - руки в стороны
- 2 - дугами книзу руки вверх, встать на носки
- 3 - присед, руки в стороны
- 4 - встать, руки вниз
- 5-7 - три пружинящих наклона (вперед)
- 8 - и.п.

Упр.2. И.п. - о.с.

- 1 - равновесие на правой, руки в стороны
- 2 - руки вверх
- 3 - руки в стороны
- 4 - и.п.

5-8 - то же на левой

Упр 3. И.п. - руки на пояс

- 1 - правую руку вперед
- 2 - дугою книзу правую руку вверх
- 3 - левую вперед, на носок правую руку вперед
- 4 - и.п.

5-8 - то же с левой руки и правой ноги

Упр. 4. И.п. - упор на коленях

- 1 - правую назад
- 2 - и.п.
- 3-4 - то же с левой
- 5-7 - три пружинящих седа на пятки с наклоном (вперед)
- 8 - и.п.

Упр.5. И.п. - сед

- 1 - упор лежа сзади
- 2 - не сдвигая ступней, согнуть ноги
- 3 - упор лежа сзади
- 4 - и.п.
- 5-7 - сед ноги врозь и три пружинящих наклона (вперед), руками касаясь носков
- 8 - и.п.

Упр.6. И.п. - лежа на спине

- 1-2 - ноги вперед
- 3-4 - стойка на лопатках
- 5-6 - коснуться носками пола за головой
- 7-8 - и.п.

Упр.7. И.п. - о.с.

1 - правую в сторону на носок, руки к плечам

2 - и.п.

3-4 - то же с левой

5 - упор присев

6 - упор лежа

7 - упор стоя согнувшись

8 - и.п.

Тухватулин Равиль Михайлович

Издательство Смоленской государственной академии
физической культуры, спорта и туризма.
214018. г. Смоленск, пр. Гагарина, 23.
Лицензия ЛР № 021284 от 05.05.98