

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
Институт физической культуры и спорта  
Кафедра физического воспитания

М.Г. Заболотская

**УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Ижевск – 2020

УДК 796.01(075.8)  
ББК 75.116.6я73  
З-125

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ*

Рецензенты: к.б.н., доцент каф. МБОФК *И.В. Гуштурова*;  
к.п.н., доцент кафедры ТМСТИСД  
*Ю.А. Мельников*.

Заболотская М.Г.  
3 000 Упражнения с гимнастической палкой для студентов  
специальной медицинской группы. – Ижевск:  
Издательский центр «Удмуртский университет», 2020.  
– 32 с.

В учебно-методическом пособии представлено описание средств физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности в учебной и профессиональной деятельности.

В пособии дано описание упражнений с гимнастической палкой для развития физических качеств - силы, координации, ловкости и гибкости.

Пособие предназначено для студентов ВУЗов, ССУЗов и преподавателей физической культуры.

УДК 796.01(075.8)  
ББК 75.116.6я73

© М.Г. Заболотская, 2020  
© ФГБОУ ВО «Удмуртский  
государственный университет», 2020

## ВВЕДЕНИЕ

В требованиях федерального государственного образовательного стандарта указано, что обучающийся должен быть способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни каждого человека [1,2,4]. Двигательное действие в повседневной жизни происходит постоянно: вставание с кровати, ходьба по улице, поднимание по ступенькам в автобус и т.д.

В пособии представлены различные упражнения с гимнастической палкой, позволяющие облегчить повседневную двигательную активность (ходить легкой походкой по улицам, не упасть с автобусной ступеньки и т.п.).

Упражнения с гимнастической палкой укрепляют силу мышц, развивают координацию и ловкость, оказывают большое влияние на правильную осанку. Подобранные упражнения, с помощью гимнастической палки можно выровнять линию плеч, заставить работать определенные мышечные группы и расслабить другие мышечные пучки. Гимнастическая палка является хорошим помощником при выполнении ряда упражнений на гибкость. С помощью гимнастической палки при выполнении упражнений симметрично растягиваются связки и мышцы. С помощью определенных упражнений возможно улучшить эластичность мышечно-связочного аппарата различных суставов нашего организма.

Упражнения с гимнастической палкой повышают функциональное состояние организма, укрепляют мышцы рук, ног, туловища, помогают ослабить тугоподвижность в локтевом, плечевом суставах и в позвоночном столбе.

В пособии дано описание ряда упражнений на координацию движений, ловкость, равновесие. Представлено описание упражнений с гимнастической палкой из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, с продвижением вперед,

с беговыми и прыжковыми движениями через гимнастическую палку, и несколько эстафет.

Все описанные упражнения опробованы на практических занятиях.

Пособие предназначено для студентов подготовительной и специальной медицинских групп, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

В пособии использованы сокращения:

И.п. - исходное положение;

О.с. - основная стойка;

Мин. - минута;

Сек. - секунда;

Гр. - градус;

Упр. - упражнение;

М. - метр.

ЛФК - лечебная физическая культура

М.З. – методические замечания

# 1. УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

## 1.1. СТОЯ

1) И.п. - ноги врозь, гимнастическая палка в руках внизу спереди.

- 1 - руки вверх;
- 2 - наклон вправо;
- 3 - руки вверх;
- 4 - И.п.

То же влево

М.З.- выпрямить осанку, линия плеч и гимнастическая палка должны быть параллельны полу. Выполнить 10-12 раз.

2) И.п. - О.с.

1 - перешагивая через гимнастическую палку, правой ногой коснуться пола (рис. 1, а, б);

2 - И.п.

То же левой.



а



б

Рис. 1. Перешагивание через гимнастическую палку

3) И.п. - О.с.

1 - наклон вперёд, перекатываясь на стопе, пронести гимнастическую палку под носками, пятками;

2 - И.п. (гимнастическая палка за спиной);

3 - наклон вперёд, гимнастическую палку пронести под стопой через пятки-носки;

4 - И.п.

4) И.п. - ноги в шаге на правую, руки вперёд.

1 - полуприсед, поворот туловища вправо вместе с руками и гимнастической палкой;

2 - И.п.

То же влево.

5) Правая рука держит гимнастическую палку в вертикальном положении (гимнастическая палка упирается в пол). Мах правой ногой наружу через гимнастическую палку.

М.З. - во время перемахивания ноги рука отпускается от гимнастической палки и снова хватается за нее, гимнастическая палка не должна упасть.

Мах правой ногой внутрь через гимнастическую палку.

То же левой.

6) И.п. - руки в стороны, гимнастическая палка в правой руке (рука с гимнастической палкой составляют одну прямую линию).

1 - поднять согнутую правую ногу (статическое удержание 8 сек.) через верх перекладываем гимнастическую палку в другую руку (статическое удержание 8 сек.).

То же левая.

7) И.п. - О.с.

1 - выпад влево, руки вперёд (рис. 2);

2 - И.п.;

3 - выпад вправо;

4 - И.п.

М.З. - плечи должны быть на одной линии, линия гимнастической палки параллельно полу, гимнастическая палка поднимается не выше уровня глаз, голова и позвоночник составляют одну вертикальную линию, колено согнутой ноги не должно выходить за стопу.



Рис. 2. Выпад влево

7.1) И.п. - О.с.

1 - выпад в сторону, руки вверх;

2 - И.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

8) И.п. - руки вперёд.

1 - выпад влево, поворачивая гимнастическую палку левой рукой вверх, правой вниз (рис. 3);

2 - И.п.;

3 - выпад вправо, поворачивая гимнастическую палку правой рукой вверх, левой вниз;

4 - И.п.

Модификация: выпад вперёд, руки выполняют.



Рис. 3. Выпад влево, поворачивая гимнастическую палку вертикально

9) Гимнастическая палка вертикально. Перехваты гимнастической палки пальцами правой и левой руки поочередно вверх-вниз.

10) И.п. - ноги врозь, упор руками в вертикальную гимнастическую палку.

1-3 – 3 покачивания туловища в наклоне вперёд (упор на гимнастическую палку);

4 - И.п.

11) Перекаты на стопе по гимнастической палке.

12) Растирание ладоней гимнастической палкой.

13) И.п. - О.с., руки согнуты, гимнастическая палка на плечах.

1 - поднять руки вверх, левое колено вперёд (рис. 4);

2 - И.п.;

3 - поднять руки вверх, правое колено вперёд.





Рис. 4. Поднимание рук и колена (ноги) вверх

Модификация: колено вперед и руки вперед.

14) И.п. - ноги врозь, гимнастическая палка сзади на поясе в согнутых руках.

Приседы. Полуприседы.

15) И.п. - ноги на ширине 1 м.

1 - выпад вправо, руки вперед;

2 - выпад влево, руки вверх;

3 – повторить счет «1»;

4 - И.п.

16) Прокручивание гимнастической палки пальцами одной руки по часовой стрелке и обратно (рис. 5, а, б).



а



б

Рис. 5. Прокручивание гимнастической палки по часовой стрелке

17) И.п. – О.с.

1 – присед руки вперёд;

2 - И.п.

18) И.п. - глубокий присед на правой ноге, левая в сторону, гимнастическая палка на плечах.

1 - 2 - перенести вес тела на левую ногу;

3 - 4 - И.п.

М.З. - туловище не наклонять.

19) И.п. – О.с.

1 - выпад вперёд, руки вверх;

2 - И.п.

20) Равновесие. Наклон вперёд на правой ноге, руки вверху с гимнастической палкой.

М.З. - руки с гимнастической палкой, туловище и нога составляют прямую линию, которая должна быть параллельно полу.

20.1) Модификация: гимнастическая палка в одной руке, другая прижата к туловищу. М.З. - те же.

21) И.п. - О.с.

1 - наклон вперёд, перекатываясь на стопе, пронести гимнастическую палку под стопами, носками, пятками;

2 - И.п., гимнастическая палка за спиной;

3 - наклон вперёд, руки назад-вверх;

4 – И.п., гимнастическая палка за спиной;

5 - наклон вперёд, пронести гимнастическую палку обратно под пятками, носками;

6 - И.п.;

7 – приседание руки вперёд;

8 - И.п.

22) Правая нога впереди в шаге (гимнастическая палка на полу между ног). Прыжки со сменой ног.

23) Ноги врозь, гимнастическая палка на полу между ног. Прыжки ноги скрестно.

М.З. - правая нога перед левой и наоборот. На гимнастическую палку не наступать.

24) Ноги в шаге, гимнастическая палка на полу между ног. Полуприсед вперед.

25) Ноги врозь, полуприсед в сторону (гимнастическая палка на полу).

26) И.п. – левая нога впереди в шаге, руки внизу.

1 – руки, правая нога, согнутая в колене, вверх;

2 - И.п.;

3 - наклон вперед к левой ноге;

4 – И.п.

То же на другую ногу.

М.З. - при наклоне вперед гимнастической палкой коснуться стопы.

27) И.п. - О.с., руки вперед (хват гимнастической палки сверху).

Сгибание и разгибание кистей.

Модификация: то же, хват гимнастической палки снизу.

Хват гимнастической палки сзади.

28) Прокаты стопами по гимнастической палке.

29) И.п. - О.с., руки вперед.

Круг гимнастической палкой вперед и в обратную сторону.

М.З. - руки опускаются вниз, сгибаются до груди и в И.п.

30) И.п.- О.с. ноги врозь, широкий хват за концы гимнастической палки.

Поочередно поднимая и опуская правую и левую руки с небольшим скручиванием туловища вперед (как гребля).

То же в другую сторону.

31) И.п. – О.с., руки вверх.

Поднимание плеч до мочек ушей и опускание (руки прямые).

32) И.п. - О.с., широкий хват.

1 - поднимание правой руки вверх (голова между рукой и гимнастической палкой);

2 - опускание правой руки вниз-назад, кисть развернута вверх;

3 – поднимание правой руки вверх (голова между рукой и гимнастической палкой);

4 - И.п.;

5 - левая рука вверх (голова между рукой и гимнастической палкой);

6 - левая вниз-назад, кисть развернута вверх;

7 – левая рука вверх (голова между рукой и гимнастической палкой);

8 - И.п.

33) И.п. – то же.

Поднять одну руку вверх, опустить назад, поднять другую руку сзади вверх, опустить вперед (гимнастическая палка двигается по кругу).

То же в другую сторону.

34) И.п. - О.с., широкий хват за концы гимнастической палки.

1 – поднять руки вверх, разворачивая плечи опустить назад.

2 – развернуть обратно в И.п.

35) И.п. - О.с.

Руки поднимаются снизу вперед до груди и выше по кругу в одну и в другую стороны.

36) И.п. – О.с., гимнастическая палка сзади.

Отведение рук назад.

37) И.п. - то же.

Сгибание рук в локтях, гимнастическая палка касается лопаток.

38) И.п. – гимнастическая палка за спиной вертикально, правая рука вверх, согнута в локте хватом за конец гимнастической палки. Левая – внизу прямая хватом за гимнастическую палку.

1 – Разгибание правой руки в локте, сгибание - левой в локте.

2 – И.п.

То же с левой.

39) И.п. – О.с., хват за концы гимнастической палки сзади.

1 - Поднять правую руку вверх (через сторону), левая - внизу за спиной;

2 – Опустить правую руку вниз, подняв левую руку вверх (гимнастическая палка движется по дуге сзади).

40) И.п. – О.с., хват за концы палки спереди.

1 – подъем правой руки через сторону вверх до уха, (левая чуть впереди);

2- опускание правой руки вниз;

3,4 – то же в другую сторону (гимнастическая палка движется по дуге спереди).

41) И.п. – хват палки за спиной, согнутыми руками в локтевых суставах.

Повороты вправо-влево (гимнастическая палка на талии).

Модификация:

а) повороты, гимнастическая палка сзади на лопатках;

б) повороты, гимнастическая палка на плечах;

в) повороты, руки прямые вверх.

42) И.п. – руки согнуты в локтях, хват гимнастической палки за спиной ладонками вверх за концы гимнастической палки.

Поднимать руку вверх, поочередно раскачиваясь туловищем с небольшим наклоном в сторону.

43) И.п. – стойка ноги врозь с небольшим поворотом туловища вправо (гимнастическая палка спереди).

1 – поднять руки вверх, поворот туловища влево, опустить руки;

2 – И.п.

То же вправо

44) И.п. – О.с.

1 – руки вверх;

2 – опустить руки влево, правая рука согнута в локтевом суставе, гимнастическая палка находится за спиной вертикально;

3 – руки вверх;

4 – опустить руки вправо, левая рука согнута в локтевом суставе, гимнастическая палка вертикально.

45) И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты, гимнастическая палка на плечах.

1 - наклон вперед на угол  $90^\circ$ ;

2 - И.п.;

3 - поворот вправо;

4 - И.п.;

5-8 – то же влево.

46) И.п. - то же.

Повороты вправо-влево в наклоне, вперед на угол  $90^\circ$ .

47) И.п. - ноги в шаге на правую, гимнастическая палка за спиной в локтевых сгибах.

1 – полуприсед;

2 - И.п.

То же на левую.

## 1.2. СТОЯ В ПАРАХ

1) И.п. - стоя спиной друг к другу, ноги врозь, руки впереди держат гимнастическую палку вертикально.

Передача гимнастической палки партнёру прямыми руками, поворачивая туловище (гимнастическая палка передаётся по кругу в одну сторону и в другую) (рис. 6).



Рис. 6. Повороты туловища с палкой

2) И.п. - спиной друг к другу, ноги врозь, гимнастическая палка за спиной.

1 - поднять руки назад, передать гимнастическую палку партнёру;

2 - И.п.

3) И.п. – ноги врозь, лицом друг к другу, на расстоянии 3 шагов (гимнастическая палка внизу).

1 - наклон вперёд на угол  $90^\circ$ , передача гимнастической палки партнёру прямыми руками;

2 - И.п.

4) И.п. - спиной друг к другу, ноги врозь.

1 - наклон вперёд (гимнастической палкой коснуться пола), 2-й партнер касается пола руками;

2 - встать, поднять руки вверх, передать гимнастическую палку партнёру;

3 – наклон вперёд (гимнастической палкой коснуться пола), 2-й партнер касается пола руками;

4 – И.п.

5) 2 гимнастические палки. И.п. - стоя, ноги врозь, лицом друг к другу, руки согнуты, держат концы гимнастической палки на плечах (в каждой руке по 1-й гимнастической палке).

1 - выпрямить (разогнуть) руки вверх;

2 - И.п.

Модификация: выпрямить руки вверх поочередно, сначала 1-й партнер потом 2-й.

6) И.п. – то же

1 - наклон вправо, 2-й партнер – влево;

2 - И.п.

То же в другую сторону.

7) И.п. - упр. №5.

1 - выпрямить руки вверх;

2 - И.п.;

3 - наклон вправо (влево);

4 - И.п.;

5-8 - в другую сторону.

8) И п. - то же.

1 - выпрямить руки вверх, одновременно делая полуприсед;

2 - И.п.

9) И.п. - упр. №5.

1 - полуприсед;

2 – И.п.;

3 - выпрямить руки вверх;

4 - И.п.;

5 - наклон вправо (влево);

6 - И.п.;

7 - в другую сторону.

10) И.п. - пара стоит друг за другом, дистанция 1-2 шага, 1 гимнастическая палка в правой руке внизу, 2-я гимнастическая палка в левой руке на левом плече.



- 1 - поднять правую руку в сторону;
- 2 - И.п.;
- 3 - выпрямить левую руку вверх;
- 4 - И.п.

То же в другую сторону.

11) И.п. - упр. №10.

- 1 - одновременно поднять правую руку в сторону, левую – вверх;
- 2 - И.п.

То же в другую сторону.

12) И.п. - упр. №10.

- 1 - одновременно делать полуприсед и поднять правую руку в сторону, левую - вверх;
- 2 - И.п.;
- 3 - левую руку выпрямить вниз;
- 4 - правую руку согнуть к правому плечу.
- 5-8 - в другую сторону.

13) И.п. - стоя друг за другом (либо лицом друг к другу), в обеих руках по гимнастической палке (держаться за концы).

- 1 - поднять руки в стороны;
- 2 - И.п.

Модификация: а) поднять руки с полуприседом;

б) поднять руки с глубоким приседанием.

### 1.3. СИДЯ

1) И.п. - сидя на коврикe, спина прямая, гимнастическая палка спереди.

Наклон вперёд с покачиванием или удержание положения от 30 сек. до 1 мин.

2) И.п. - то же, ноги врозь.

3) Наклон вперёд к правой ноге, в середину между ног, к левой (с покачиванием или удержание положения).

4) И.п. - ноги поднять так, чтобы голень была параллельно полу, руки упираются в пол, гимнастическая палка лежит на голеностопных суставах.

Удержание положения от 30 сек. до 1 мин.

Модификация:

то же а) руки в стороны;

б) руки вверх с гимнастической палкой;

в) руки в стороны, гимнастическая палка в правой (левой) руке.

5) И.п. - ноги вместе, руки вверх.

1 - откинуть туловище назад, поднять правую ногу вперёд, руки опустить вперёд до касания гимнастической палкой голеностопа;

2 - И.п.;

3 – то же левой;

4 - И.п.

6) И.п. - ноги вместе, в правой руке гимнастическая палка параллельно полу.

1 - поднять ногу и передать под ней гимнастическую палку в другую руку;

2 - И.п.

То же другой ногой.

Модификация: выполнять упражнение с согнутой ногой.

7) И.п. - стоя на коленях, руки с гимнастической палкой свободно.

Перенести вес тела и сесть на правое бедро, руки влево. То же вправо.

8) И.п. - стоя на левом колене, правая нога прямая в сторону, левая рука с гимнастической палкой в сторону. Наклон вправо, гимнастической палкой коснуться пола.

То же влево.

9) Сидя по-турецки (поза лотоса), руки вверх. Наклон вперёд, наклон вправо, наклон влево (по возможности коснуться гимнастической палкой пола). Гимнастическую палку перевести за спину, наклон вперёд, руки вверх.

10) Сидя по-лягушачьи, гимнастическая палка за спиной, наклон вперёд, руки вверх.

11) Сидя на копчике, ноги согнутые, руки с гимнастической палкой на голени (или на голеностопах). Приподнять ноги от пола, перенести гимнастическую палку под колени и обратно.

Модификация: то же, перенести гимнастическую палку 1-й ногой затем другой.

#### **1.4. СИДЯ В ПАРАХ**

1) И.п. - сидя спиной в шаге друг от друга.

1 – 1-й - поворот вправо, гимнастическую палку кладет на пол;

2-й - поворот влево, берёт гимнастическую палку;

2 – то же, поворачиваясь в другую сторону.

2) И.п. - ноги врозь, гимнастическая палка в руках спереди.

1-й - наклон вперёд;

2-й - надавливает на спину партнеру в область лопаток.

3) То же, ноги вместе.

#### **1.5. НА БОКУ**

1) И.п. - лёжа на левом боку, левая рука согнута в локтевом суставе на угол  $90^\circ$ , правая – с гимнастической палкой прижата к боку.

1-2 - поднять туловище, правая рука поднимается к голове (прямую линию составляют: ноги, туловище, голова, рука, гимнастическая палка);

3-4 - И.п.

Модификация: а) поднять туловище без поднимания руки (облегченное упр.);

б) 1 - поднять туловище, рука в сторону;

2 - рука вверх;

3 - рука вперёд;

4 - опустить туловище и руку;

5- 8 – обратно - рука вперёд, вверх, в сторону, И.п.

2) И.п. - лёжа на левом боку, голова опущена на левую руку, которая направлена вверх, правая – вперёд (гимнастическую палку держать посередине).

Поворачивая туловище на спину, отвести руку вправо на пол и обратно.

## 1.6. ЛЕЖА

1) И.п. - лёжа на животе, руки за спиной (гимнастическая палка в руках).

1 - поднять руки;

2 - И.п.

Модификации: а) поднять туловище и руки;

б) поднять туловище, руки, ноги;

в) поднять руки и ноги.

2) И.п. - лёжа на животе, руки вверх (гимнастическая палка в руках).

1 - поднять руки;

2 - И.п.

Модификации: а) поднять руки и туловище;

б) поднять руки и ноги;

в) поднять руки, туловище, ноги.

3) И.п. – лежа на животе, руки вверх.

Поднять туловище с руками и ногами. Правая рука с гимнастической палкой опускается за спину, передача гимнастической палки в левую и в И.п. (движение гимнастической палки по кругу в одном направлении и в другом).

4) И.п. - лёжа на спине, руки вверх.

1 - поднять туловище и правую ногу вперёд (точка опоры - копчик), гимнастической палкой коснуться носка (рис. 7);

2 - И.п.;

3 – то же левой;

4 - И.п.

М.З. - нога поднимается прямая, гимнастическая палка касается голеностопного сустава или носка.



Рис. 7. Поднимание туловища и ноги

5) И.п. – то же.

Поднять руки, туловище, ноги, гимнастической палкой коснуться носков (складка вверх на копчике).

Модификация: поднимать только руки и ноги (облегченное упр. - туловище остается на полу).

б). И.п. – лёжа на спине, руки за голову, ноги поднять вперед, гимнастическая палка удерживается на стопе.

М.З. - поднимать и опускать верхний плечевой пояс (ноги с гимнастической палкой фиксировать неподвижно).

## 1.7. В ДВИЖЕНИИ

Дистанция 10 - 20 - 25м.

1). И.п. - руки согнуты, гимнастическая палка за головой. Ходьба на носках.

2) Ходьба на пятках.

3) Ходьба с подниманием бедра и выпрямлением рук вверх.

4) И.п. – гимнастическая палка за спиной в локтевых суставах. Ходьба в полуприседе.

5) Ходьба в полуприседе спиной вперед.

6) И.п. - руки вверх. Махи ногами вперёд, руки опускаются, нога касается гимнастической палки.

7) И.п. – гимнастическая палка на плечах. Ходьба в глубоком приседе.

8) Ходьба с подниманием вперёд рук и согнутой в колене ноги.

9) Ходьба с подниманием рук вперед, вверх, вперед, вниз на каждый шаг.

10) Шаг мах правой ногой вперёд, руки вперёд.

11) Шаг мах правой ногой в сторону, руки вперед.

12) Шаг мах правой ногой назад, руки вперед.

13) Шаг мах левой ногой вперед, руки вперед.

14) Шаг мах левой ногой в сторону, руки вперед.

15) Шаг мах левой ногой назад, руки вперед.

16) Шаг мах правой ногой вперед, шаг мах левой ногой вперед, шаг мах правой ногой в сторону, левой ногой в сторону, шаг мах правой ногой назад, левой – назад, руки поднимаются вперед на каждом шаге.

17) Наклон вперёд на каждый шаг, коснуться гимнастической палкой стопы.

## **1.8. С ДВИЖЕНИЕМ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКУЮ ПАЛКУ (БЕГ, ПРЫЖКИ)**

Гимнастические палки равномерно разложены на полу 1-1,5м.

- бег через гимнастические палки;
- бег змейкой, огибая концы гимнастической палки;
- прыжками на правой;
- прыжками на левой;
- прыжками на двух, ноги вместе;
- прыжками на двух, ноги вместе, врозь, вместе через гимнастическую палку;
- прыжками ноги врозь на ширине плеч;
- ноги в шаге, смена ног;
- правым боком к гимнастическим палкам, бег вперёд – назад, оббегая гимнастическую палку;

- то же левым;
- приставными шагами правым боком;
- приставными шагами левым боком;
- бег с захлестом голени;
- бег с подниманием бедра;
- прыжки правым боком с поочередным подниманием согнутой правой, левой ноги;
- прыжки левым боком с поочередным подниманием левой, правой ноги;
- прыжки правым боком на двух ногах;
- прыжки левым боком на двух ногах;
- выпад в сторону правым боком;
- выпад в сторону левым боком;
- выпад вперед правой ногой;
- выпад вперед левой ногой;
- выпад вперед поочередно правой, левой ногой;
- выпад назад (продвижение спиной вперед).

## **1.9. ЭСТАФЕТЫ**

- Гимнастической палкой передвигаем лёгкий надувной мяч;
- гимнастической палкой передвигаем тяжёлый набивной мяч;
- гимнастической палкой передвигаем теннисный мяч;
- на гимнастической палке крутим обруч;
- двигаясь с гимнастической палкой вертикально, удерживать воланчик на конце гимнастической палки;
- движение (бег, ходьба) парами, держась за концы 2-х гимнастических палок;
- то же, между гимнастическими палками удерживать мяч;
- бег с гимнастической палкой до фишки и обратно, один конец гимнастической палки в руке, другой - берет партнер. Пронося гимнастическую палку под ногами, команда перепрыгивает через неё;

- вся команда держится за 1 гимнастическую палку. Передвижение (бег, быстрая ходьба, приставные шаги, галоп);
- движение в паре, держась за концы гимнастической палки (бег, приставные шаги, бег с поворотом на 360°).

## 2. ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### Практическое занятие 1

**Разминка:** общеразвивающие и специально-беговые упражнения.

**Основная часть:** упражнения на развитие силы и координации движения. Упражнения выполняются стоя с повтором по 10 раз.

1) И.п. - ноги врозь, гимнастическая палка в руках внизу спереди.

- 1 - руки вверх;
- 2 - наклон вправо;
- 3 – руки вверх;
- 4 - И.п.

То же влево

2) И.п. - О.с.

1 - перешагивая через гимнастическую палку, правой ногой коснуться пола;

2 - И.п.

То же левая

3) И.п. - О.с.

1 - наклон вперёд, перекатываясь на стопе, пронести гимнастическую палку под носками, пятками;

2 - И.п. (гимнастическая палка за спиной);

3 - наклон вперёд, гимнастическую палку пронести через пятки-носки;

4 - И.п.

4) И.п. - ноги в шаге на правую, руки вперёд.

1 - полуприсед, поворот туловища вправо вместе с руками и палкой;

2 - И.п.



То же влево

Бег в медленном темпе 200 м.

Повторение упражнений 1; 2; 3; 4 по 8 раз.

Партер на ковриках с повтором по 10 раз.

5) И.п. - лежа на спине, руки вверх.

1 - подняться в сед, наклон вперёд (гимнастическая палка зацепляется за носки);

2 - И.п.

6) И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, гимнастическая палка зажата под коленями.

1 - подтягивать колени к груди, приподнимая таз;

2 - И.п.

7) И.п. - лёжа на спине.

1 - сгибая правую ногу, продеть её через гимнастическую палку, выпрямить;

2 - И.п.

3 - сгибая левую ногу, продеть её через палку;

4 - И.п.

8) И.п. - лежа на левом боку, левая рука согнута в локте на угол  $90^\circ$ , правая с гимнастической палкой прижата к боку.

1 - поднять туловище;

2 - И.п.

То же на правом боку.

9) И.п. - лежа на животе, руки с гимнастической палкой за спиной.

1 - поднять туловище, руки, ноги;

2 - И.п.

10) И.п. - лежа на животе руки вверх.

1 - поднять руки и туловище;

2 - И.п.

Ходьба 200 м.

Повторение упражнений 5; 6; 7; 8; 9; 10 по 8 раз.

**Заключительная часть:** упражнения на гибкость.

1) И.п. – сидя, ноги врозь, гимнастическая палка спереди.

Наклон вперед, удерживая положение 15-30 секунд.

2) И.п. – то же.

Наклон вперед с покачиванием.

3) И.п. – сидя, ноги вместе.

Наклон вперед с покачиванием.

Упражнения на осанку:

Каждое упражнение удерживаем по 10 сек.

4) И.п. - сидя, ноги вместе.

Равномерно прижать к полу седалищные кости. Голова и спина прямые, шея длинная, плечи расположены на одной линии.

5) И.п. – то же, руки вперед.

Гимнастическая палка поднята ниже уровня глаз. Положение гимнастической палки, рук и плеч ровное и горизонтальное.

6) И.п. – сидя, ноги вместе, руки вверх.

Голова прямая, плечи опущены. Горизонтальное положение гимнастической палки ровное. Если спина вогнутая (не выпрямляется), для ее выпрямления необходимо согнуть ноги (угол сгибания коленей может быть у всех разный).

7) И.п. - лежа на спине, руки вверх.

Гимнастическая палка в руках расположена ровно. Пальцы стопы тянутся на себя. Руки и ноги тянутся в противоположные стороны, поясница к коврику.

8) Упражнение №7 без гимнастической палки.

9) И.п. - лежа на животе.

Пальцы рук и ног тянутся в противоположные стороны.

## Практическое занятие 2

**Разминка:** ОРУ, специальные беговые упражнения;

**Основная часть:** упражнения с гимнастическими палками с продвижением

дистанция 20 -25м.

1) И.п. - руки согнуты, гимнастическая палка за головой.

Ходьба на носках.

2) Ходьба на пятках.

3) Ходьба с подниманием бедра и выпрямлением рук вверх.

4) И.п. – гимнастическая палка за спиной в локтевых суставах. Ходьба в полуприседе.

5) Ходьба в полуприседе спиной вперёд.

6) И.п. - руки вверх. Махи ногами вперёд, руки опускаются, нога касается гимнастической палки.

7) И.п. – гимнастическая палка на плечах. Ходьба в глубоком приседе.

8) Ходьба с подниманием вперёд рук и согнутой в колене ноги.

9) Ходьба с подниманием рук вперед, вверх, вперед, вниз на каждый шаг.

10) Шаг мах правой ногой вперёд, руки вперёд.

11) Шаг мах правой в сторону, руки вперед.

12) Шаг мах правой назад, руки вперед.

13) Шаг мах левой вперед, руки вперед.

14) Шаг мах левой в сторону, руки вперед.

15) Шаг мах левой назад, руки вперед.

16) Шаг мах правой ногой вперед, шаг мах левой ногой вперед, шаг мах правой в сторону, левой в сторону, шаг мах правой назад, левой – назад, руки поднимаются вперед на каждом шаге.

17) Наклон вперёд на каждый шаг, коснуться гимнастической палкой стопы.

Упражнения на развитие силы на коврик.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на укрепление позвоночного столба.

### Практическое занятие 3

**Разминка:** ОРУ.

**Основная часть:** беговые, прыжковые упражнения через гимнастическую палку.

Гимнастические палки равномерно разложены на полу 1-1,5м.

– бег через гимнастические палки;

– бег змейкой, огибая концы гимнастической палки;

- прыжки на правой;
  - прыжки на левой;
  - прыжки на двух, ноги вместе;
  - прыжки на двух, ноги вместе, врозь, вместе через гимнастическую палку;
  - прыжки ноги врозь на ширине плеч;
  - ноги в шаге, прыжки со сменой ног;
  - правым боком к гимнастическим палкам, бег вперёд – назад, оббегая гимнастическую палку;
  - тоже левым;
  - приставными шагами правым боком;
  - приставными шагами левым боком;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с подниманием бедра;
  - прыжки правым боком с поочередным подниманием согнутой правой левой ноги;
  - прыжки левым боком с поочередным подниманием левой, правой ноги;
  - прыжки правым боком на двух ногах;
  - прыжки левым боком на двух ногах;
  - выпад в сторону правым боком;
  - выпад в сторону левым боком;
  - выпад вперед правой ногой;
  - выпад вперед левой ногой;
  - выпад вперед поочередно правой, левой ногой;
  - выпад назад (продвижение спиной вперед);
- Упражнения на развитие силы мышц живота, спины.
- Упражнения на развитие гибкости.
- Упражнения на осанку.

### **3. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

1. Какое влияние на организм оказывают упражнения с гимнастической палкой?
2. Какие средства физической культуры используются в методическом пособии?
3. В положении сидя выполнить упражнения на осанку 7-10 раз.
4. Какие упражнения развивают силу?
5. Перечислить упражнения, развивающие гибкость.
6. Для чего нужна правильная техника выполнения упражнений?
7. С помощью каких упражнений развивается координация?
8. Составить комплекс упражнений с гимнастическими палками на осанку.
9. Что развивает практическое занятие 3?
10. Выполнить практическое занятие 2.

#### 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Митриченко Р.Х., Бузмакова Л.В., Родыгина Л.В. Физическая культура и основы здорового образа жизни: Учеб. - метод. пособ. / УдГУ. Ижевск, 2007. - 142с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.В. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; под ред. С.Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 416 с.
3. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С., Комплексы упражнений для общей и специальной физической подготовки студентов специализации «Фитнес-аэробика»: Учеб.-метод. пособ. / УдГУ. Ижевск, 2020. – 104 с.
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. - 448 с.
5. Дамскер И.С., Шлык Н.И. Лечебная физкультура в домашних условиях. – Устинов, Удмуртия, 1985. - 164 с.
6. Лечебная физическая культура: практикум / Н.И. Шлык. Ижевск, 2012. - 163 с.
7. Родыгина Л.В., Митриченко Р.Х. Диагностика и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом: Практикум: Учеб. пособие. – Ижевск, 2010. – 82 с.

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Упражнения с гимнастической палкой для позвоночника и суставов. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=tWwRAia3cs>
2. Упражнения с гимнастической палкой. Режим доступа: <https://www.fitnessera.ru/uprazhneniya-s-gimnasticheskoy-palkoj.html>
3. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Режим доступа: <https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/>

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ..	5
1.1. Стоя.....	5
1.2. Стоя в парах.....	14
1.3. Сидя.....	17
1.4. Сидя в парах.....	19
1.5. На боку.....	19
1.6. Лёжа.....	20
1.7. В движении.....	21
1.8. С движением через гимнастическую палку (бег, прыжки).....	22
1.9. Эстафеты.....	22
2. ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	24
3. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ...	29
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	30

**Учебное издание**

Заболотская Марина Генриховна

**Упражнения с гимнастической палкой для студентов  
специальной медицинской группы**

Учебно-методическое пособие

Компьютерный набор О.Н. Вахрушева  
Фото А.А. Харин.

*Авторская редакция*

*Отпечатано с оригинал-макета заказчика*

Подписано в печать          Формат 60 x 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Усл. печ. л. 1,7. Уч. - изд. л.

Тираж 30 экз. Заказ №

Издательский центр «Удмуртский университет»  
426034, Ижевск, Университетская, д. 1, корп. 2