

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры, гимнастики
и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Группа _____

Класс _____



Ижевск
2022

УДК 796.413/.418(075)

ББК 75.661я73

P18

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: к. пед. наук, доцент В.А. Кузнецов;
учитель физ. культуры МОУ СОШ № 31 г. Ижевска
В.И. Максимов.

Составители: Максимова С.С., Щенникова А.Г.,
Райзих А.А., Дружинина О.Ю.

P18 Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 2 курса /
сост.: С.С. Максимова и др., – 4-е изд. испр. и доп. – Ижевск :
Удмуртский университет, 2022. – 69 с.

В предлагаемом учебном издании представлен практический материал по самым важным и трудным разделам курса (педагогическое наблюдение урока по гимнастике, комбинации классификационной программы 3 разряда категории «Б»), самостоятельные и контрольные работы, зачетные требования в соответствии с балльно-рейтинговой системой контроля и оценки учебной работы студентов. Рассматриваются особенности организации и методики проведения строевых приемов и перестроений, передвижений, беговых и танцевальных шагов, комплексов общеразвивающих упражнений на уроках гимнастики. Материал представлен карточками-заданиями, схемами и иллюстрациями в соответствии со структурой урока и программным материалом уроков физической культуры, подготовлен на основе требований кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности.

Рабочая тетрадь адресована студентам 2 курса по направлениям подготовки 49.03.01 - Физическая культура, 44.03.05 – Педагогическое образование (уровень бакалавриата).

© С.С. Максимова, А.Г. Щенникова,
А.А. Райзих, О.Ю. Дружинина, 2022
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет, 2022

Оглавление

Введение	4
Условные обозначения.....	6
1. Система оценки по гимнастике студентов 2 курса	8
2. Требования к оформлению фрагмента конспекта основной (РФК) и заключительной частей урока и проведению учебной практики	12
2.1. Упражнения на развитие физических качеств в основной части урока.....	12
2.2. Игры и игровые задания заключительной части урока	14
3. Требования к оформлению конспекта урока	17
4. Требования к проведению педагогического контроля урока и оформлению протоколов: хронометрирования, пульсовых данных, экспресс-анализа	34
Список рекомендуемой литературы	47
Основная литература.....	47
Дополнительная литература.....	47
Периодическая литература	48
Интернет-ресурсы	48
Приложения.....	49
Документы планирования.....	49
Примерные комплексы аэробики для детей младшего школьного возраста.....	52
Комбинации по технике выполнения упражнений комплек- сной программы учащихся, заканчивающих начальную (1-4 классы), основную (5-9 классы) и среднюю (10 – 11 классы) школу	63

Введение

Гимнастика с методикой преподавания – одна из базовых дисциплин, предусмотренных ФГОС 3++ по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 44.03.05 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата). Дисциплина закладывает основы профессиональной деятельности, дает понятия об основных требованиях организации и проведения уроков гимнастики, прививает практические навыки и нацелена на формирование у студентов общепрофессиональных компетенций, на которые ориентирована рабочая программа бакалавриата.

Предлагаемое учебное издание апробировано и доработано в соответствии с требованиями ФГОС 3++ и призвано восполнить дефицит учебной литературы по оформлению документации.

Практический материал представлен конспектами отдельных частей и в целом урока по гимнастике (карточками-заданиями, схемами и иллюстрациями) в соответствии со структурой урока и программным материалом уроков физической культуры на основе требований кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности. Материал направлен на то, чтобы актуализировать знания, полученные на лекциях, семинарских занятиях, в ходе выполнения самостоятельной работы с источниками и литературой, а также способствует повышению мотивации проведения самостоятельной творческой работы. Чистые поля позволяют студентам работать непосредственно в рабочей тетради. Поскольку издание содержит интересный материал по вопросам организации и проведения фрагментов уроков гимнастики в школе, он может быть востребован для выполнения выпускных квалификационных работ по данной тематике.



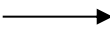

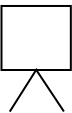
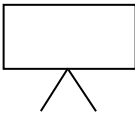
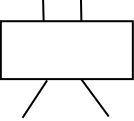

Учебное издание рассчитано на один год обучения студентов 2-го курса института физической культуры и спорта. В течение 3 и 4-го семестров студент бакалавриата может пользоваться именной рабочей тетрадью, таким образом он имеет возможность контролировать, корректировать свои умения, пополнять багаж знаний,



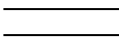

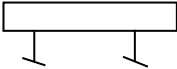




следить за своим творческим ростом и сравнивать результаты обучения. Балльно-рейтинговая система оценки знаний в рабочей тетради позволяет студентам самим отслеживать свою успеваемость и ориентирует на успех.

Мы надеемся, рабочая тетрадь по гимнастике для 2 курса окажет помощь студентам в подготовке и проведении педагогической и тренерской практики. Интерактивные технологии обучения предполагают организацию обучения как продуктивную творческую деятельность в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем.

Учебное издание предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 44.03.05 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата). Данное издание может быть адресовано специалистам факультетов и институтов физической культуры, отделений физического воспитания педагогических колледжей, учителям физической культуры общеобразовательных школ.

Условные обозначения

Обозначение	Описание
и. п.	исходное положение
о. с.	основная стойка
с. ноги врозь	стойка ноги врозь
с. руки на пояс	стойка руки на пояс
	учитель
	ученики
	направление движения
	гимнастический мат
	козел
	конь
	конь махи
	мостик

	ограничитель
	флажок
	брусья
	брусья р/в
	бревно
	модуль «кубик»
	модуль «таблетка»
	модуль «дуга»
	модуль «колодец»

1. Система оценки по гимнастике студентов 2 курса

Работа студента по освоению знаний, умений, навыков и компетенций контролируется и оценивается требованиями, предусмотренными рабочей программой дисциплины. Оценивание учебной деятельности студентов осуществляется по балльно-рейтинговой шкале (100-балльная шкала). Система оценки текущего контроля *в III семестре* – 30 баллов, рубежного контроля *в IV семестре* – 30 баллов (табл. 1). Промежуточная аттестация – экзамен – проводится в конце изучаемой дисциплины в форме итогового тестирования по всем разделам (модулям) дисциплины (40 баллов). К экзамену допускаются студенты, набравшие не менее 40 баллов по результатам текущего и рубежного контролей, при условии обязательного выполнения всех работ, предусмотренных учебным планом. Студент, набравший на протяжении обучения учебного курса по дисциплине «Гимнастика» необходимое количество баллов, имеет возможность получить оценку автоматически либо сдать экзамен с целью повышения своего рейтинга по дисциплине.

Таблица 1

Требования к оцениванию студентов в III и IV семестрах (60 баллов)

<u>Система оценки и итоги текущего контроля в III семестре</u> (30 баллов)			
Требования к технике выполнения гимнастических упражнений		балл	подпись
<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>		
1. Опорный прыжок Ноги врозь через коня в длину	1. Опорный прыжок Согнув ноги через коня в ширину	вып./ не вып.	

2. Брусья Комбинация III разряда «Б» № 1, 2	2. Брусья р/в Комбинация III разряда «Б» № 1	вып./ не вып.	
3. Перекладина Комбинация III разряда «Б» № 1, 2	3. Бревно Комбинация III разряда «Б» № 1	вып./ не вып.	
4. Опорный прыжок Согнув ноги через коня в длину	4. Опорный прыжок Боком через коня в ширину	вып./ не вып.	
5. Кольца Комбинация III разряда «Б» № 1, 2	5. Брусья р/в Комбинация III разряда «Б» № 2	вып./ не вып.	
6. Конь-махи Комбинация III разряда «Б» № 1, 2	6. Бревно Комбинация III разряда «Б» №2	вып./ не вып.	
7. Акробатика. Комбинация III разряда «Б» № 1		вып./ не вып.	
<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>		
8. Акробатика Комбинация III разряда «Б» № 2	8. В/упр.	вып./ не вып.	
9. Выполнить комплекс аэробики: 1) для младшего школьного возраста 2) для среднего школьного возраста 3) для старшего школьного возраста 4) на степ-платформах 5) с гантелями		зач зач зач зач зач	
10. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА Составить и провести упражнения для РФК игровым способом: карточка (конспект); «зеркальный», гимнастический показ; соответствие с музыкальным сопровождением; команды, грамотная терминология, методические указания		5	
11. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА Составить и провести упражнения для заключительной части урока игровым способом: карточка (конспект); «зеркальный», гимнастический показ; соответствие с музыкальным сопровождением; команды, грамотная терминология, методические указания		5	

12. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА составить конспект урока по ФК (гимнастика)	5	
13. ВЫПОЛНИТЬ III разряд категории «Б» - выступить на соревнованиях	5	
14. СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ	5	
<i>Сумма баллов за III семестр:</i>	30	
<u>Система оценки и итоги рубежного контроля в IV семестре</u> (30 баллов)		
Требования к выполнению практических заданий	балл	подпись
1. УЧЕБНАЯ РАБОТА Провести урок гимнастики по материалу школьной программы	5	
2. УЧЕБНАЯ РАБОТА Провести анализ урока гимнастики	5	
3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА Провести хронометраж урока гимнастики и предоставить результаты, выводы и рекомендации	5	
4. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА Провести пульсометрию урока гимнастики и предоставить результаты, выводы и рекомендации	5	
5. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА Уметь составлять карточки обучения на видах (снарядах)	5	
6. Выполнить упражнения на гимнастических снарядах Комбинации по технике выполнения упражнений комплексной программы оканчивающих основную начальную (1-4 классы), среднюю (5-9 классы) и старшую (10-11 классы) школу	5	
<i>Сумма баллов за IV семестр:</i>	30	
<i>Итого за III и IV семестр:</i>	60	

Система оценки промежуточного контроля (40 баллов)

Форма контроля – ЭКЗАМЕН

Требования по профессионально-педагогической подготовке	балл	подпись
Сдать экзамен с помощью программированных материалов	40	
<i>Сумма баллов:</i>	100	

2. Требования к оформлению фрагмента конспекта основной (РФК) и заключительной частей урока и проведению учебной практики

2.1. Упражнения на развитие физических качеств в основной части урока

Развитие физических качеств тесно связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений. Одними из интересных способов организации учащихся в основной части урока является игровой и соревновательный (табл. 2, 3).

Образец карточки основной части урока для развития физических качеств

Задача: развивать скоростно-силовые способности посредством игры «Вызов номеров».

Таблица 2

Примерный фрагмент для развития физических качеств

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
По кругу, (в шеренге, в колонне)	«Класс на первый, второй, третий рассчитайсь!». Голову поворачиваем налево. Задание выполняется всей командой одновременно. <i>Мышцы спины:</i> 1 – наклон вперед, руки вперед; 2 – с. ноги врозь, руки на пояс. <i>Мышцы ног:</i> 1 – присед,	По сигналу «Первые!» первые номера делают шаг назад и бегут по часовой стрелке налево, за кругом и возвращаются на свои места. Выигрывает участник, «кто быстрее займет свое место». Прибежавший «последний» выполняет задания учителя. Например, назвать гимнастический снаряд или олимпийский чем-	В шеренге интервал полшага. В колонне дистанция вытянутой руки вперед. Способы выполнения – фронтально. Следить за четким, красивым, гимнастическим выполнением упражнений. Вести счет, методические указания: <i>«Начинай!, Раз, два, спина прямая!».</i> Сигналы «Первые!

	<p>руки вперед; 2 – о. с. <i>Мышцы рук:</i> и. п. – о. с.;</p> <p>1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – и. п.</p> <p><i>Прыжки:</i> ноги врозь, ноги вместе, руки на пояс.</p> <p><i>Бег</i> по кругу можно заменить передвижением в упоре лежа сзади, согнув ноги в «пауки» с продвижением вперед или (спиной – вперед)</p>	<p>пионов по гимнастике.</p> <p>Прибежавший встает в о. с., сохраняя правильную осанку, и продолжает играть. Побеждают участники, «своевременно занявшие свои места и кто не ошибался»</p>	<p>Вторые! Третьи!» меняем чаще, можно называть сразу два номера.</p> <p>Задания выполняются на протяжении всей игры, под счет (синхронно). Можно использовать музыкальное сопровождение</p>
--	---	--	--

Самостоятельная работа: оформить карточку-задание в соответствии с возрастом, задачами и условиями проведения учебной практики.

Таблица 3

Примерный фрагмент для развития физических качеств

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

--	--	--	--

Учебная практика оценивается в 5 баллов по следующим критериям: карточка (конспект); «зеркальный», гимнастический показ; соответствие с требованиями безопасности; методика обучения; команды, грамотная терминология, методические указания; подведение итогов.

2.2. Игры и игровые задания заключительной части урока

Основными задачами заключительной части урока являются: постепенное снижение двигательной активности учащихся, создание благоприятных условий для приведения организма в относительно спокойное состояние (табл. 4, 5). Рекомендуемые средства: успокаивающие упражнения (ходьба, вальсовые шаги, упражнения «Йоги»), отвлекающие упражнения (на внимание, осанку, равновесие, координацию, музыкальные задания).


Образец карточки заключительной части урока

«Гимнасты, смирно!»

Задача: совершенствовать умение выполнять строевые приемы, формировать навыки правильной осанки посредством игры «Гимнасты, смирно!».

Таблица 4

Примерный фрагмент карточки заключительной части урока

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
Построение в шеренге 	Играющие становятся в шеренгу. Играющие выполняют команду учителя только в том случае, если перед ней сказано: «Гимнасты»: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», «Руки вперед!»	Играющий, допустивший ошибку, выполняет шаг вперед и продолжает играть. Отметить самых внимательных	«Смотрим прямо!», «Спина прямая!» «Четко приставить ногу на повороте», «Руки прижать к середине бедра». Можно постепенно усложнять задания. Не включать упражнения, повышающие пульс (ЧСС)

Самостоятельная работа

Оформить карточку-задание в соответствии с возрастом, задачами и условиями проведения учебной практики.

Таблица 5

Примерный фрагмент карточки заключительной части урока

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

Учебная практика оценивается в 5 баллов по следующим критериям: карточка (конспект); «зеркальный», гимнастический показ; соответствие с требованиями безопасности; методика обучения; команды, грамотная терминология, методические указания; подведение итогов.

3. Требования к оформлению конспекта урока

Главным документом, которым пользуются преподаватель и студент для непосредственной подготовки и проведения урока, является конспект урока. Каждый конспект должен содержать задачи, физические упражнения, дозировку, организационно-методические указания, необходимый инвентарь. При оформлении конспекта необходимо учитывать определенные требования.

В графе «Содержание» перечисляются упражнения в методической последовательности их выполнения, например: сначала специальная или доразминка, затем подводящие упражнения к основному элементу, далее основной элемент или комбинация, а также можно использовать упражнения на развитие физических качеств, которые повышают плотность урока.

В графе «Дозировка» в зависимости от характера упражнения может быть указано время, необходимое на проведение данного упражнения, количество упражнений или расстояние, которое преодолевается. В организационно-методических указаниях нужно приводить схемы передвижений, перестроений, расстановки дополнительного инвентаря, рисунки или графическое изображение элемента на снаряде, точное описание команд, на что и на какие детали обращать внимание при выполнении этих упражнений (табл. 6, 7).

Проведение урока по материалам школьной программы (учебная практика) оценивается по критериям экспресс-анализа (см. протокол «Экспресс-анализ») в соответствии с требованиями кафедры ТиМФК и БЖ.

**Конспект урока № 6 по физической культуре (гимнастика)
для учащихся 6-х классов
студента группы ОБ-49.03.01-21 ИФКиС Иванова И.И.**

I. Образовательные задачи:

Мальчики:

1. Опорный прыжок: совершенствовать прыжок ноги врозь через козла в ширину $h = 100-110$ см.
2. Акробатика: учить комбинацию.

Девочки:

1. Акробатика: продолжить учить комбинацию.
2. Брусья р/ в: совершенствовать комбинацию.

II. Оздоровительные задачи:

1. Формировать правильную осанку посредством ОРУ.
2. Развивать скоростно-силовые способности посредством игры «Вызов номеров».

III. Воспитательные задачи:

1. Воспитывать умение красиво выполнять ОРУ.
2. Формировать чувство коллективизма и ответственности за порученные задания.

Инвентарь: гимнастические снаряды и 9 акробатических матов, карточки с описанием последовательности обучения на видах.

Место проведения: гимнастический зал № 2, УдГУ.

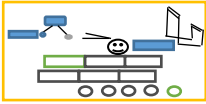
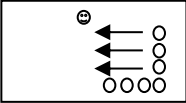
Дата и время проведения: 21.03.2023 г.

Предполагаемое количество учащихся: 18-20.

Таблица 6

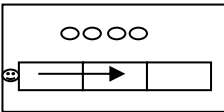
Примерный конспект урока по ФК (гимнастика)

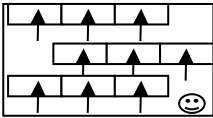



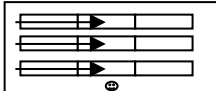
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>I. Подготовительная часть</u>	12'	До начала занятия подготовить оборудование: гимнастические маты, снаряды, музыку. Обратить внимание на спортивную форму, дисциплину.
<u>I. Построение, сообщение задач урока</u>	40"	

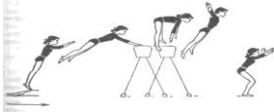
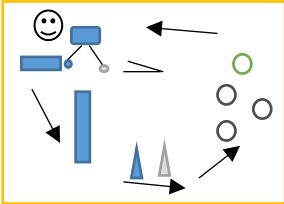
<p>2. Повороты на месте</p> <p>3. Движение в обход с заданием:</p> <p>1) и. п. – с. 3 позиция, правая впереди, руки на пояс;</p> <p>2) 1-8 – 4 переменных шага с правой;</p> <p>3) 1-8 – 8 высоких шагов с правой, руки в стороны.</p> <p>4. Движение танцевальными шагами:</p> <p>1) И. п. – с. 3 позиция, правая впереди, руки на пояс;</p> <p>2) 1-8 – 4 шага польки с правой;</p> <p>3) 1-8 – 8 подскоков с правой, руки в стороны.</p> <p>5. Бег с игровым заданием «Флажок»:</p> <p>1). Флажок вверх – бег с прямыми ногами вперед, руки на пояс;</p> <p>2). Флажок вниз – бег,</p>	<p>20”</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>1’</p>	<p>плину, равнение в строю. <i>«Равняйсь!»</i>, <i>«Смирно!»</i>, <i>«Здравствуйте б класс!»</i>. <i>«Нале-во!...»</i>.</p>  <p>Во время поворота спину держать прямо, следить, чтобы руки были прижаты.</p> <p><i>«Напра-во! В обход налево с заданием шагом – Марш!»</i> Задать темп счетом. Набрать дистанцию 2 шага. Показ навстречу строю. <i>По показу. «С правой с заданием марш!»</i> Смотреть вперед. Выполнить с музыкальным сопровождением, слушать темп музыки.</p> <p>Спину держать прямо. Не сутулиться. <i>По рассказу. «Исходное положение принять. С правой Начи-най!»</i> Показ навстречу строю. Выполнять с носка, ноги прямые.</p>  <p><i>«Бегом– марш!»</i>. Для перехода на движение шагом подать команду: <i>«Шагом – марш!»</i>, <i>«В колонну по три налево - марш!»</i>.</p>
---	--	---

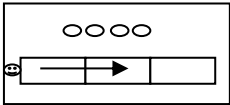
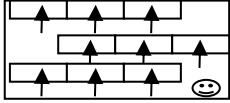


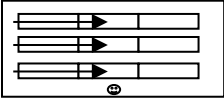
сгибая ноги назад, руки на поясе.		
6. Движение шагом.	1'	Дистанция и интервал 2 шага.
7. Перестроение из колонны по одному в колонну по три последовательными поворотами в движении.	1'	<i>«Направляющий на месте, «Класс-стой!», «Кру-гом!».</i>
8. Комплекс аэробики.	7'	Выполнить комплекс раздельным способом по две восьмерки, затем с музыкальным сопровождением выполнить точно по четыре восьмерки каждое упражнение с левой (влево). <i>По показу. «Начи-най!, раз, два, смотреть вперед, пять, шесть, спина прямая,семь, стой!».</i> Проводя поточно, вести счет и методические указания, например, при ходьбе: <i>«носки оттянуты, колено поднимать выше». «Последний, приседы – Можно!»</i> <i>По показу и рассказу. «С левой Начи-най!»</i> Следить за точным положением рук. Присед глубже, наклоны выполнять ниже.
1) И. п. – о. с.; 1-2 – 2 шага с левой, руки в стороны; 3-4 – 2 шага с левой, руки вверх; 5-6 – 2 шага с левой, руки в стороны; 7-8 – 2 шага с левой, руки вниз.	4 р	
2) И. п. – о. с.; (I восьмерка) 1 – шаг левой в сторону, руки вперед; 2 – приставить правую, руки вниз; 3-4 – повторить счет «1-2» влево; 5 – присед, руки вперед; 6 – наклон вперед, руки вперед; 7– 8 – и. п.; 1–8 повторить (I восьмерку) вправо.	4 р	
3) И. п. – с., руки на поясе;	4 р	<i>По показу.</i> Мах выше. Не сутулиться.

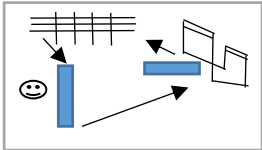


<p>1 – шаг левой вперед; 2 – мах правой согнутой вперед; 3 – шаг левой назад; 4 – и. п.; 5–8 повторить счет «1-4» с правой.</p>		<p>Ноги не сгибать. Руки прямые. Спина прямая Следить за четким положением рук. Смотрим вперед.</p>
<p>4) И. п. – о.с.; 1 – шаг левой вперед – в сторону, руки в стороны; 2 – шаг правой вперед – в сторону, руки вверх; 3 – шаг левой назад, руки в стороны; 4 – прыжок на двух, хлопок перед собой; 5–8 повторить счет «1-4» с правой. 1-2 упор присев; 3-4 упор лежа; 5-6 упор присев; 7-8 и. п.</p>	4 р	<p><i>По разделениям.</i> Слушаем счет, положение рук контролируем.</p>
<p>5). И.п. – с., руки на пояс; 1–2 – два прыжка на левой, правую согнуть назад; 3–4 – два прыжка на правой, левую согнуть назад; 5 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 6 – прыжок ноги вместе, руки на поясе; 7–8 – повторить счет «5-6».</p>	8 р	<p><i>По разделениям.</i> Прыжки выполнять выше. Прыгаем на носках. Следить за точным положением рук.</p>

<p>9. Ходьба на месте.</p> <p>10. Перестроение из колонны по три в колонну по одному.</p>	<p>1'</p> <p>21-23'</p>	<p>Для перехода на ходьбу команда: «Класс на месте шагом - марш!». «Класс - стой!». Подвести итоги после танцевального комплекса аэробики. «Молодцы, хорошо выполнили танцевальный комплекс. Выявить лучших.</p> <p>«Направо!», «В колонну по одному в обход налево шагом –Марш!», «Направляющий на месте», «Класс-стой!», «Налево!», «Вольно».</p>									
<p><u>II. Основная часть</u></p> <p>1) Акробатика (юноши) Комбинация: 1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью. 2. Лечь, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках. 3. Перекатом вперед упор присев. 4. Кувырок назад в упор присев. 5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь.</p>	<p>7-8'</p>	<p>Способ проведения основной части – групповой.</p> <table border="1" data-bbox="568 826 980 1034"> <tr> <td>21'-23'</td> <td>7'-8'</td> <td>7'-8'</td> </tr> <tr> <td>Мальчики</td> <td>Акробатика</td> <td>Опорный прыжок</td> </tr> <tr> <td>Девочки</td> <td>Брусья р/в</td> <td>Акробатика</td> </tr> </table> <p>Показ комбинации</p> 	21'-23'	7'-8'	7'-8'	Мальчики	Акробатика	Опорный прыжок	Девочки	Брусья р/в	Акробатика
21'-23'	7'-8'	7'-8'									
Мальчики	Акробатика	Опорный прыжок									
Девочки	Брусья р/в	Акробатика									

<p>Доразминка: – круговые вращения головой, вправо, влево; – наклоны головы вперед, вправо, влево. 1). И.п – упор присев; 1 – перекатом назад; 2 – перекатом вперед и. п. 2). И.п – упор присев; 1 – перекатом назад; 2 – стойка на лопатках; 3–4 перекатом вперед и. п. 3). И.п.– с., ноги врозь, руки вверх; 1–2 – наклон назад «мост» с помощью; 3– 4 лечь на спину. 4). И.п. – упор присев, 1– кувырок вперед; 2– и. п. 5). Комбинация в целом</p>	<p>30” 3-4 р. 3-4 р. 2-4 р. 4-6 р. 3-4р.</p>	<p>Способ выполнения разминки, акробатических элементов: фронтально</p>  <p>Обратить внимание на группировку. Ноги прямые тянутся вверх в потолок.</p>  <p>При опускании в «мост» смотреть на руки. Страховка сбоку, держать одной рукой под поясницу, другой за живот.</p>   <p>Исходное положение принять, делай раз, делай два. Обратить внимание на группировку. Способ выполнения комбинации: поточно – посменный, первые – выполняют, вторые и третьи оказывают помощь на страховке.</p> 
---	---	---

<p>2) Опорный прыжок (юноши) Прыжок ноги врозь через козла в ширину h=100-110 см.</p> <p>1) Имитация приземления при соскоке со снаряда. Из упора лежа на полу толчком ног упор стоя ноги врозь и прыжок вверх прогибаясь, полуприсед, руки вперед – вверх, о. с.</p> <p>2) Полоса препятствий: <u>1 станция:</u> из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор стоя согнувшись, ноги врозь и соскок прогибаясь, полуприсед, руки вперед, о. с.</p> <p><u>2 станция:</u> передвижение в упоре лежа, согнувшись вправо или влево через конусы.</p> <p><u>3 станция:</u> прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед.</p> <p><u>4 станция:</u> из упора стоя перед снарядом 3-4 прыжка ноги врозь. Прыжок в целом.</p>	<p>7-8'</p> <p>4 р.</p> <p>5'</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3р.</p>	<p>Демонстрация (показ) опорного прыжка.</p>  <p>Фронтально. Приземление мягкое, зафиксировать полуприсед 2-3 сек., о. с.</p> <p>Разделить по 3-4 человека на 1, 2, 3, 4-станции, выполнять задания по очереди, поточным способом, против часовой стрелки.</p> <p>Сильный толчок ногами, колени не сгибать, прийти в упор стоя согнувшись, активно выполнять взмах руками. Приземление на полусогнутые ноги, руки вперед-вверх и о. с.</p>  <p>Страховка стоя сбоку хват одна рука за плечо, другая за предплечье, затем на месте приземления одна рука за живот, другая под спину.</p>
--	--	---

<p>3) Акробатика (девушки)</p> <p>Комбинация:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед и, выпрямляясь, руки вверх. 2. Опуститься в «мост». 3. Лечь и стойка на лопатках. 4. Перекат вперед в упор присев и прыжок вверх, прогибаясь, ноги врозь. <p>Доразминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – круговые вращения головой, вправо, влево; – наклоны головы вперед. <ol style="list-style-type: none"> 1) И. п. – упор присев; 1-2 – перекатом назад, стойка на лопатках; 3-4 – перекатом вперед и. п. 2) И. п. – с., ноги врозь, руки вверх; 1-2 – наклон назад «мост» с помощью; 3-4 – лечь на спину. 3) И. п. – упор присев, кувырок вперед. 4) Комбинация в целом 	<p>7'-8'</p> <p>30''</p> <p>2р.</p> <p>2 р.</p> <p>2-4 р.</p> <p>3-4р.</p>	<p>Показ комбинации.</p>  <p>Фронтально.</p>  <p>Страховка сбоку за голень и середину бедра</p>  <p>Ноги прямые, руками тянуться в потолок. Страховка сбоку, держать одной рукой под поясницу, другой за живот.</p>  <p>Способ выполнения комбинации: поточно – посменный.</p>  <p>Показ упражнений на станциях.</p>
--	--	---

<p>Брусья р.в. (девушки) Комбинация:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из виса стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж, перемах правой в упор ноги врозь. 2. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа, ноги врозь левой. 3. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж. 4. Махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис. 5. Размахивание изгибами и соскок махом назад. <p>1).Круговая тренировка: <u>1 станция:</u> брусья р/в</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Из виса на в/ж размахивание изгибами, соскок в глубину. 2) Комбинация в целом. <u>2 станция:</u> навесная перекладина. Из виса стоя вскок в упор, соскок махом назад. <u>3 станция:</u> скамейка. В упоре лежа руки на скамейке, перемах правой в упор ноги врозь правой, перемах правой назад, и. п. с опорой руками слева. 	<p>7'-8'</p> <p>по 4р. 3 под-хода</p> <p>1-2 р.</p> <p>по 4р. 3 под-хода</p> <p>по 4р. *</p> <p>3 под-хода</p>	<p>Круговой способ проведения. Разделить отделения девочек по четыре (5,6 и т. д.) на каждую станцию.</p>  <p>Размахивания делать активно с амплитудой, на соскоке следить за четким приземлением в доскок.</p>  <p>В упоре прогнуться, отвести голову и ноги назад.</p>  <p>1-ые номера выполняют, 2-ые на страховке сбоку, страховка под спину и бедро.</p>
---	--	---

Развитие физических качеств Игра: «Вызов номеров».	5'	См. карточку.
<u>III. Заключительная часть</u>	5'	См. карточку.
1. Игра «Гимнасты, смирно!».	3'	Поставить оценки. Похвалить тех, кто больше старался. Пожурить отстающих. Повторить комплекс аэробики. На следующем уроке принимаем на оценку. Написать листе А4 пять олимпийских чемпионов по спортивной гимнастике. «До свидания!», «Напра-во!». Организованный уход класса из зала.
2. Подведение итогов урока.	1'	
3. Домашнее задание.	1'	

Самостоятельная работа

Оформить конспект урока по гимнастике в соответствии с задачами, физическими упражнениями и их дозировкой, распределенными по частям урока, учитывая возрастные особенности и условия учебной практики.

Конспект урока № __ по физической культуре (гимнастика)

Для учащихся __ классов

I. Образовательные задачи:

II. Оздоровительные задачи:

III. Воспитательные задачи:

Инвентарь:

Дата: _____

Время проведения: _____

Предполагаемое количество учащихся: _____

**Примерный фрагмент конспекта урока по ФК
(гимнастика)**

Содержание	Доз	Организационно-методические указания

(Продолжение)

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

Конспект и проведение урока оценивается в 5 баллов по следующим критериям: карточка (конспект) в соответствии с требованиями; «зеркальный», гимнастический показ, страховка; методика обучения и проведения упражнений, соответствие с музыкальным сопровождением; команды, грамотная терминология, методические указания.

4. Требования к проведению педагогического контроля урока и оформлению протоколов: хронометрирования, пульсовых данных, экспресс-анализа

Каждому студенту необходимо владеть умением вести педагогический контроль и анализ уроков как других студентов, так и своих. Правильно организованные наблюдения и анализ урока способствуют не только лучшему их проведению, но и развитию педагогического мышления, овладению методами научного исследования. К видам педагогического контроля проведения урока относятся: педагогическое наблюдение, хронометрирование, определение физической нагрузки (табл. 8, 9).

ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОКА

Урок провел (а): Иванов И.И.

Дата проведения: 23.02.23г.

Время проведения: 10.00-10.35

Класс: 6

Количество учащихся: 25

Кол-во отделений: 2

Задачи урока:

I. Образовательные задачи:

Мальчики:

- 1) Опорный прыжок: совершенствовать прыжок ноги врозь через козла в ширину $h=100-110$ см.
- 2) Акробатика: продолжить учить комбинацию.

Девочки:

- 1) Акробатика: продолжить учить комбинацию.
- 2) Брусья р/ в: совершенствовать комбинацию.

II. Оздоровительные задачи:

- 1) Формировать правильную осанку.
- 2) Развивать скоростно-силовые способности посредством игры «Вызов номеров».

III. Воспитательные задачи:

Фамилия и имя наблюдаемой: Кузнецова Анастасия

Примечания к таблицам:

4 – слушание учителя и наблюдение за выполнением упражнений;

5 – выполнение физических упражнений;

6 – отдых и ожидание воспитанниками очередного выполнения упражнений;

7 – действие по организации занятий;

8 – простои по вине учителя.

Таблица 8

Протокол хронометража урока

Части урока	Виды деятельности	Время окончания деятельности	Распределение времени по видам				
1	2	5					
М.П-67 %	Построение. Сообщение задач	50с	0с				0с
	Строевые приемы	1.20с		0с			
	Движение в обход	1.45с		5с			
I. Подготовительная часть урока	Объяснение. Упр. на осанку	1.55с	0с				
	Выполнение	2.35с		0с			
	Объяснение. Танц. шаги	3.00с	5с				
	Выполнение	3.50с		0с			
	Бег, беговые задания	6.00с		10с			
	Выполнение. Ходьба в обход	6.40с		0с			

	Перестроение	7.20с		0с			
	Простой	7.40с					0с
	Объяснение. 1 упр.	7.55с	5с				
	Выполнение	8.10с		5с			
	Объяснение. 2 упр.	8.25с	5с				
	Выполнение	8.50с		5с			
	Объяснение. 3 упр.	9.05с	5с				
	Выполнение	9.15с		0с			
	Объяснение. 4 упр.	9.30с	5с				
	Выполнение	9.40с		0с			
	Объяснение. 5 упр.	9.55с	5с				
	Выполнение	10.05с		5с			
	Выполнение комплекса в целом	10.45с		0с			
	Перестроение	11.25с				0с	
11.25с=6 85с.	Итого:		30с	60с		0с	0с

ВЫВОД: М.П урока=___%

М.П. п. ч. = 460с *100%: 11.25с (685с) = 67 %

М.П. о. ч. =___%

М.П. з. ч. =___%

О.П.У =___%

Самостоятельная работа

Оформить хронометрирование урока по видам деятельности учителя и учащихся, определить моторную плотность частей урока, урока в целом, а также его общую моторную плотность.

Урок провел (а):

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Класс: _____

Количество учащихся: _____

Кол-во отделений: _____

I. Образовательные задачи:

II. Оздоровительные задачи:

III. Воспитательные задачи:

Фамилия и имя наблюдаемой (го):

(действия которого (ой) исследовали хронометрированием)

Таблица 9

Протокол хронометрирования урока по ФК (гимнастика)

Ча- сти урока	Виды деятельно- сти	Время оконча- ния дея- тельности	Распределение времени по видам				
1	2	5					

(Продолжение)

ВЫВОДЫ:

Оценка студенту за хронометраж:

ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА УЧЕТА ПУЛЬСОВЫХ ДАННЫХ

Примерное оформление пульсометрии представлены в табл. 10, на рис. 1.

Ученик (ца): Иванова И.И. Класс: _____

Дата проведения урока: _____ Время: _____

Образовательные задачи урока:

1. Акробатика. Учить комбинацию.
2. Опорный прыжок. Продолжить учить вскок в упор присев и соскок, прогибаясь на козла в ширину $h = 110$ см.

Таблица 10

Прокол учета пульсовых данных на уроке

Пульс до урока:

№	Время измерения на уроке	Пульс за 10'' (сек)	Пульс за 1' (минуту)	Содержание урока
	0	11	66	Построение, упражнения на внимание
	4	16	96	Движения с заданием на осанку
	7	17	102	Движения танцевальными шагами
	10	20	120	Движения бегом с изменением направления
	12	26	156	Комплекс общеразвивающих упражнений
	15	25	150	Специальная разминка

	18	22	132	Выполнения комбинации
	21	23	138	«Имитация» приземления
	24	20	120	Прыжок в целом
0	28	24	144	Дополнительные задания
1	30	19	114	Объяснения, показ упражнений
2	35	26	156	Завершение полосы препятствий
3	38	19	114	Игровое задание «Не упади»
4	40	15	90	Домашнее задание



Рис. 1. График нагрузки урока (ЧСС)

Самостоятельная работа

Определить физическую нагрузку, измеряя частоту ударов пульса; фиксируя данные в протоколе, составить кривую нагрузки; написать выводы и рекомендации (табл. 11, рис. 2).

Протокол учета пульсовых данных

Урок провел (а):

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Класс: _____

Количество учащихся: _____

Кол-во отделений: _____

Задачи урока:

Фамилия и имя наблюдаемой (го): _____

(у которого (ой) измеряли пульс)

ГРАФИК ПУЛЬСОМЕТРИИ УРОКА



Рис. 2. График нагрузки урока (ЧСС)

Прокол учета пульсовых данных на уроке

Пульс до урока:

№	Время измерения на уроке	Пульс за 10'' (сек)	Пульс за 1' (минуту)	Содержание урока

Исходя из графика, можно сделать вывод, что

В течение урока наблюдалось ____ пика

Соответствует задачам и структуре урока

Интенсивность урока:

Рекомендации для повышения интенсивности:

Оценка студенту за пульсомерию

КАРТА ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА УРОКА

В таблице 12 представлена примерная карта экспресс-анализа урока.

Ф.И.О. проводящего урок: _____

Класс: _____

Дата: _____

Таблица 12

Анализ урока по ФК (гимнастика)

Разделы профессиональной подготовки	Перечень умений и навыков	Балл
I. Предурочная подготовка	1. Соответствие конспекта урока по форме и содержанию установленным требованиям	
	2. Подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования	

II. Организационные навыки	3. Умение подавать команды и распоряжения, контролировать их выполнение	
	4. Владение голосом, терминологией, культурой речи	
	5. Эффективность и обоснованность выбора места учителя, размещения учащихся	
	6. Рациональное распределение времени на уроке	
III. Методические спортивные-технические умения и навыки	7. Умение подобрать комплексы упражнений с музыкальным сопровождением	
	8. Соблюдение правил техники безопасности, страховка	
	9. Четкость и емкость объяснения, владение техникой показа упражнений	
	10. Соответствие упражнений задачам урока, наличие творческого подхода в их подборе	
	11. Эффективность указаний по устранению общих и индивидуальных ошибок	
	12. Соблюдение обоснованной методической последовательности в обучении	
IV. Результативность урока	13. Применение игр в соответствии с задачами урока и возрастными особенностями учащихся	
	14. Оценивание работы учащихся на уроке	
	15. Степень овладения учащимися техникой изучаемых упражнений	
	16. Оптимальная моторная плотность урока	
V. Планирование и учет самостоятельной	17. Степень решения задач по выработке у школьников физических и морально-волевых качеств, активности и сознательности	
	18. Эффективность и оперативность в решении непредусмотренных конспектом задач	
	19. Домашнее задание (реальность его выполнения и проверка на уроках)	

работы учеников	20. Проверка знаний у присутствующих учеников	
Итого баллов:	Оценивается по 5-балльной системе каждый пункт раздела	

Сумма баллов переводится в традиционную 5-балльную систему:

- 100-85 баллов – оценка «5»;
- 84-70 баллов – оценка «4»;
- 69-61 баллов – оценка «3».

АНАЛИЗ УРОКА ПО ГИМНАСТИКЕ

(записать рекомендации и сделать выводы урока)

Оценка студенту за анализ урока: _____

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник. Том 1 / Ю. К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014. – 368 с. – ISBN 978-5-9718-0679-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/57657.html> (дата обращения: 11.10.2022).

2. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник. Том 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – 232 с. – ISBN 978-5-9718-0700-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/57658.html> (дата обращения: 12.10.2022).

3. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник. – Москва: Владос, 2014. – 447 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/96453> (дата обращения: 13.10.2022).

Дополнительная литература

1. Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 1, 2 курсов / сост.: О. Ю. Дружинина, А. Г. Щенникова, С. С. Максимова; под ред. П. К. Петрова. – Ижевск: Удмуртский университет, 2020. – 60 с.

2. Дугина, В. В. Терминология в гимнастике: учебное пособие / В. В. Дугина. – Саранск: МГПИ им. М. Е. Евсевьева, 2015. – 88 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74481> (дата обращения: 13.10.2022).

3. Загревский, О. И. Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие / О. И. Загревский, В. С. Шерин. – Томск: ТГУ, 2013. – 176 с. – URL : <https://e.lanbook.com/book/44235> (дата обращения: 11.10.2022).

4. Кателкин, А. В. Гимнастика. Методические рекомендации для студентов-бакалавров по направлению подготовки 111100 «Зоотехния» / А. В. Кателкин. – Орел : ОрелГАУ, 2014. – 34 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/71234> (дата обращения: 12.10.2022).

5. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74279.html> (дата обращения: 13.10.2022).

Периодическая литература

1. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал / учредитель АНО НИЦ «ТиПФК». – Москва: Ежемес. – ISSN 0040-3601.

2. «Физическая культура» воспитание, образование, тренировка / учредитель АНО НИЦ «ТиПФК». – Москва: Ежекв. – ISSN 1817-4779.

3. Вестник спортивной науки / учредитель Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта». – Москва Ежекв. – ISSN 1998-0833.

Интернет-ресурсы

1. Электронная гуманитарная библиотека. – Москва, 2002. – URL: <http://www.gumfak.ru/> (дата обращения: 13.10.2022).

2. Педагогический энциклопедический словарь // Российская национальная библиотека. – 2005-2006. – URL: https://nlr.ru/cat/edict/PDict/index1.html?mainwin=https%3A//nlr.ru/cat/edict/PDict/10_3.htm (дата обращения: 14.10.2022).

Приложения

Приложение 1

Документы планирования

План-график

Части урока	Виды упражнений	№ урока													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Основы занятий														
	Передвижения														
	ОРУ														
I	Мальчики														
	Акробатика														
	Прыжки														
	Перекладина														
	Брусья														
	Развитие физ.кач.														
	Девочки														
	Акробатика														
	Прыжки														
	Равновесие														
	Брусья р/в														

		Разви- тие физ.кач.															
I I		Успока- иваю- щие упр.															
		Отвле- кающие упр.															
		Домаш- ние за- дания															

Тематизированная рабочая программа для учащихся IX классов

1. Подготовительная часть урока

1. Основы знаний.

Тема 1/1 – обеспечение техники безопасности.

Тема 2/1 – упражнения для самостоятельной тренировки.

Тема 3/6 – страховка и помощь во время занятий (дается непосредственно во время обучения упражнениям).

2. Передвижения.

Тема 1/3 – передвижение вперед (назад, в сторону) на определенное количество шагов по команде: «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, в сторону) шагом–МАРШ!».

3. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1/2 – ОРУ без предметов (поточным способом).

Тема 2/3 –ОРУ со скакалками.

Тема 3/3 – ОРУ с гантелями.

Тема 4/2 – ОРУ со скамейками.

Тема 5/4 – ритмическая гимнастика.

II. Основная часть урока

1. Акробатические упражнения.

Мальчики

Тема 1/3 – из упора присев силой стойка на голове.

Тема 2/2 – с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком.

Тема 3/3 – комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

Девочки

Тема 1/4 – равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Тема 2/4 – комбинация для совершенствования и контрольного урока.

2. Прыжки.

Мальчики

Тема 1/4 – прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115 см).

Девочки

Тема 1/4 – прыжок боком через коня в ширину (высота 110 см).

3. Упражнения в равновесии (*девочки*).

Тема 1/5 – комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

4. Упражнения на высокой перекладине (*мальчики*).

Тема 1/1 – из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис.

Тема 2/2 – из виса на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом).

Тема 3/3 – комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

5. Упражнения на брусьях (*мальчики*).

Тема 1/1 – из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Тема 2/2 – из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед, ноги врозь.

Тема 3/3 – комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

6. Упражнения на брусьях р/в (*девочки*).

Тема 1/3 – вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.

Тема 2/4 – комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока.

7. Упражнения на развитие физических качеств.

Тема 1 – упражнения на развитие гибкости.

Тема 2 – упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп.

Тема 3 – комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

III. Заключительная часть урока

Тема 1/7 – успокаивающие упражнения.

Тема 2 /7– отвлекающие упражнения.

Тема 3 /14 – домашние задания

Приложение 2

Примерные комплексы аэробики для детей младшего школьного возраста

1. «Часики»

И. п. – с. ноги врозь, руки в стороны;

1 – левая кисть вверх, правая вниз;

2 – поменять положение кистей;

3-8 – повторить счет «1-2»;

1 – таз влево;

2 – таз вправо;

3-8 – повторить счет «1-2» 2-й восьмерки;

1 – таз влево, левая рука согнута в сторону;

2 – таз вправо, поменять положение рук;

3-8 – повторить счет «1-2» 3-й восьмерки;

1-8 – повторить счет «1-8» 3-й восьмерки.

2. «Считалочка»

И. п. – с., левую руку согнуть вперед, правую на пояс;

1-7 – 7 шагов с левой с высоким подниманием бедра с продвижением влево, на каждый счет левую руку разгибать вперед, пальцы разжать;

8 – принять с., левую руку на пояс, правую согнуть вперед;

1-7 – 7 пружинящих полуприседов с поворотом кругом направо, на каждый счет выпрямить правую руку вперед, указательный палец вперед;

8 – с., левую руку на пояс, правую согнуть вперед;

1-8 – повторить счет «1-8» 1-й восьмерки с правой;

1-8 – повторить счет «1-8» 2-й восьмерки с поворотом налево.

3. «Клубочек»

И. п. – с. ноги врозь, руки за головой;

1-4 – наклон вперед – влево, с полуприседом на правой, левую в сторону на носок, вращение согнутых рук вперед, пальцы сжать в кулак «вертушка»;

5-8 – и. п., руки согнуты перед собой, сделать вращение назад, пальцы сжаты в кулак «вертушка»;

1 – наклон влево, с полуприседом на правой, левую согнуть в сторону;

2 – и. п.;

3-6 – повторить счет «1-2» 2-й восьмерки;

7-8 – «пауза» с. ноги врозь, руки за головой;

1-8 – повторить счет «1-8» 1-й восьмерки вперед – вправо;

1-8 – повторить счет «1-8» 3-й восьмерки с наклоном вправо.

4. «Наклоны»

И. п. – с., руки на пояс.

1 2 – шаг левой влево, наклон вперед, прогибаясь, ноги врозь, руки в стороны;

3-4 – приставить правую, присед в группировке;
5-6 – повторить счет «1-2»;
7-8 – приставить правую, и. п.;
1-8 – повторить счет «1-8» 1-й восьмерки с продвижением вправо.

5. «Игрушка»

И. п. – то же.

1-8 – 8 шагов с левой с продвижением по кругу влево «обходим куклу, любимую игрушку»;

1 – прыжок ноги вместе с поворотом налево, полуприсед, левую руку согнуть вперед;

2 – прыжок с поворотом направо, правую руку согнуть вперед;

3 – повторить счет «1»;

4 – пауза;

5-8 – повторить счет «1-4» прыжки с поворотом направо;

1-8 – повторить счет «1-8» 1-й восьмерки с продвижением направо;

1-8 – повторить счет «1-8» 3-й восьмерки вправо.

6. «Лошадка»

И. п. – с., руки на пояс.

1 – прыжок на левую с продвижением вперед – влево, правую назад;

2 – прыжком на правую, левую согнуть вперед;

3-7 – повторить счет «1-2» с продвижением вперед – влево;

8 – прыжок ноги вместе, левую руку вперед, правую согнуть над головой;

1 – прыжок на двух вправо – назад, правой рукой вращением влево круг над головой;

2 – прыжок на двух влево – назад, повторить правой рукой круговое движение над головой;

3-7 – повторить счет «1-2» 2-й восьмерки с продвижением назад;

8 – и. п.;

1-8 – повторить 1-ю восьмерку с продвижением вперед – вправо;

1-8 – повторить счет «1-8» 2-й восьмерки влево с продвижением назад.

Комплекс аэробики для детей среднего школьного возраста

1. И. п. – о. с.

1 – с. на правой, левую в сторону на носок, руки влево – вниз;

2 – и. п.;

3-4 – повторить счет «1-2» с правой;

5-8 – повторить счет «1-4»;

1-3 – три шага с левой, высоко поднимая колено;

4 – прыжок на двух, хлопок перед собой;

5-8 – повторить счет «1-4» 2 восьмерки.

2. И. п. – о. с.

1 – шаг левой в сторону, полуприсед ноги врозь, руки вперед;

2 – приставить правую, руки вниз;

3 – повторить счет «1»;

4 – приставить правую, руки в сцеплении перед грудью;

5 – шаг правой в сторону, полуприсед, ладони над головой,
выполнить волнообразное движение;

6 – приставить левую, руки в сцеплении перед грудью;

7 – повторить счет «5», движение руками выполнить «волну»;

8 – приставить левую, руки вниз.

3. И. п. – о. с.

1 – прыжок влево, полуприсед ноги врозь, руки на переднюю
поверхность бедра;

2 – полуприсед, руки согнуты в сторону, ладони вверх;

3 – полуприсед, руки скрестно на плечи;

4 – пружинящий полуприсед, руки скрестно на плечи «погоны»;

5-8 – повторить счет «1-4» прыжком вправо;

1-8 – повторить счет «1-8» 1 восьмерки;

1 – прыжок с поворотом налево, с. ноги врозь левой, руки вниз;

2 – полуприсед, руки согнуты вперед, кисти разжаты, правый мизинец соединить с большим пальцем левой;

3 – пружинящий полуприсед, сжать пальцы в кулак;

4 – повторить счет «2-3» 3-й восьмерки «дразнилки»;

5 – прыжок с поворотом кругом направо, с. ноги врозь правой, руки вниз;

6-8 – повторить счет «2-4» 3-й восьмерки;

1-8 – повторить счет «1-8» 3 восьмерки.

4. И. п. – с. ноги врозь, руки вниз.

1-3 – 3 шага с левой с продвижением вперед;

4 – с. на левой, правую согнуть вперед, левую руку согнуть вперед, локоть вниз;

5-6 – 2 шага с правой с продвижением назад;

7 – прыжок ноги врозь, левая рука в сторону, правая – за голову;

8 – пауза.

5. И. п. – о. с.

1 – шаг левой в сторону, руки вниз;

2 – мах правой в сторону, руки вправо;

3-4 – повторить счет «1-2» с правой;

5-8 – повторить счет «1-4».

1 – шаг левой в сторону, руки согнуты в сторону, кисти сжаты в кулак впереди;

2 – с. на левой, правую назад скрестно на носок, руки согнуты вниз;

3-4 – повторить счет «1-2» 2-й восьмерки с правой;

5-8 – повторить счет «1-4» 2-й восьмерки;

6. И. п. – с., руки на пояс.

- 1 – 2 прыжка на левой, правую согнуть назад, колени вместе, левую руку согнуть в сторону, ладонь вверх;
- 2-3 – повторить счет «1-2» с правой;
- 4 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;
- 5 – прыжок ноги вместе, руки на пояс;
- 7-8 – повторить счет «5-6».

7. И. п. – о. с.

- 1-2 – 2 шага с левой, левая рука вверх – в сторону;
- 3-4 – повторить счет «1-2» с правой;
- 5-6 – 2 шага с левой, 2 хлопка над головой;
- 7-8 – 2 шага руки дугами наружу вниз.

**Комплекс аэробики для детей старшего школьного
возраста**

1. И. п. – о. с.

- 1 – шаг левой вперед, руки к плечам;
- 2 – шаг правой вперед, руки скрестно к плечам;
- 3 – шаг левой вперед, руки вверх;
- 4 – приставить правую, руки вниз;
- 5-6 – приставной шаг с левой влево, круг левой в лицевой плоскости;
- 7-8 – повторить счет «5-6» вправо;
- 1-8 – повторить счет «1-8» с продвижением назад.

2. И. п. – о. с. (передвижение по квадрату).

- 1 – шаг левой влево в полуприсед, левая рука вверх, правая вниз;
- 2 – правую приставить с поворотом налево, руки вниз;
- 3 – повторить счет «1» вправо, правую руку вверх;
- 4 – левую приставить с поворотом налево;
- 5-8 – повторить счет «1-4»;
- 1 – шаг левой влево, руки вниз согнуть;

2 – полуприсед на левой, мах согнутой вперед правой, левая рука вперед;

3 – выпад на левой, правая назад на носок, правая рука вперед;

4-8 – повторить счет «2-3» 2-й восьмерки;

1-8 – повторить счет «1-8» 1-й восьмерки вправо с поворотом направо;

1-8 – повторить счет «1-8» 2-й восьмерки с правой.

3. И. п. – о. с.

1 – шаг левой влево, левая рука в сторону, правая рука согнута перед грудью;

2 – шаг правой влево скрестно назад, поменять положение рук;

3 – повторить счет «1»;

4 – правую приставить, руки вниз;

5-8 – повторить счет «1-4» вправо;

1 – шаг левой вперед в сторону, руки вперед скрестно;

2 – шаг правой в сторону, поменять положение рук;

3 – шаг левой назад, руки вниз;

4 – приставить правую, с поворотом кругом налево (и. п. спиной к основному направлению);

5-8 – повторить счет «1-4» 2-й восьмерки.

4. «Прыжки»

1 – прыжок ноги врозь, руки вперед;

2 – прыжок ноги вместе, руки вниз;

3 – повторить счет «1»;

4 – повторить счет «2»;

5 – подскок на правой, левая в сторону – книзу, левая рука в сторону – книзу, правая рука вверх – наружу;

6 – подскок на правой, левая скрестно вперед – книзу, правая рука в сторону – книзу, левая рука вверх – наружу;

7 – повторить счет «5»;

8 – прыжком принять и. п.;

1-4 – повторить счет «1-4»;

5-8 – повторить счет «5-8» на левой.

Комплекс аэробики для детей старшего школьного возраста с гантелями

1. И. п. – с., гантели перед грудью

- 1 – шаг левой, гантели вперед;
- 2 – шаг правой, гантели перед грудью;
- 3 – повторить счет «1»;
- 4 – приставить правую, и. п.;
- 5-7 – повторить счет «1-3» с продвижением назад;
- 8 – с., гантели вниз;
- 1 – полуприсед на правой, левую на пятку вперед, гантели к плечам, локти вниз;
- 2 – и. п.;
- 3 – повторить счет «1-2» 2-й восьмерки с правой;
- 4 – и. п.;
- 5-8 – повторить счет «1-4» 2-й восьмерки.

2. И. п. – с., гантели вниз, в согнутых в сторону руках

- 1 – шаг левой влево, полуприсед, гантели в стороны;
- 2 – приставить правую, принять и. п.;
- 3 – повторить счет «1»;
- 4 – повторить счет «2»;
- 5-7 – повторить счет «1-3» вправо;
- 8 – с., гантели вниз;
- 1 – полуприсед на правой, левую в сторону на носок, гантели в стороны;
- 2 – и. п.;
- 3-4 – повторить счет «1-2» 2-й восьмерки на левой;
- 5-8 – повторить счет «1-4» 2-й восьмерки.

3. И. п. – с., гантели перед грудью

- 1 – шаг левой в сторону, правую гантель перед грудью, левую в сторону;
- 2 – шаг правой скрестно назад, поменять положение гантель;
- 3 – повторить счет «1»;

- 4 – приставить правую на носок, левую гантель перед грудью, правую в сторону;
- 5-7 – повторить счет «1-3» вправо;
- 8 – с., гантели вверх, в согнутых руках в стороны;
- 1 – полуприсед на правой, мах левой согнутой вперед, гантели вверх, в согнутых руках впереди;
- 2 – повторить счет «8» 1-й восьмерки;
- 3 – повторить счет «1» 2-й восьмерки с правой;
- 4 – и. п.;
- 5-7 – повторить счет «1-3» 2-й восьмерки;
- 8 – и. п. 1 восьмерки.

4. «Прыжки»

И. п. – с., гантели на пояс.

- 1 – прыжок ноги врозь;
- 2 – прыжок ноги вместе;
- 3-4 – повторить счет «1-2»;
- 5 – прыжок ноги врозь левой;
- 6 – прыжок ноги врозь правой;
- 7 – повторить счет «5»;
- 8 – прыжок ноги вместе.
- 5 – ходьба, гантели на пояс.

Комплекс упражнений на степ-платформах или устойчивых скамейках

1. И. п. – с., руки на пояс, лицом к платформе

- 1 – шаг правой вперед в центр платформы (вверх);
- 2 – шаг левой, с. на платформе;
- 3 – шаг правой назад (вниз);
- 4 – с. на правой, левая полусогнута впереди на носок;
- 5-8 – повторить счет «1-4» с левой.
- 1-8 – повторить 1-ю восьмерку с движением рук;
- 1 – руки согнуты вперед, локти вниз, кисти зажаты в кулак;
- 2 – правую в сторону, левую к плечу, локоть в сторону;

- 3 – правую вверх, левую согнуть вперед, локоть вниз;
- 4 – руки дугами вперед, вниз;
- 5 – повторить счет «1-4» влево.

2. И. п. – с., руки на пояс, лицом к платформе

- 1 – шаг правой на платформу вперед- вправо (вверх);
- 2 – шаг левой, с. ноги врозь на платформе;
- 3 – шаг правой назад в и. п.;
- 4 – шаг левой, принять и. п.;
- 5-8 – повторить счет «1-4» с левой.
- 1-8 – повторить 1-ю восьмерку с движением рук:
 - 1 – руки в стороны;
 - 2 – верх;
 - 3 – в стороны;
 - 4 – на пояс;
 - 5-8 – повторить счет «1-4» 2 восьмерки.

3. И. п. – с., руки на пояс, правым боком к платформе

- 1 – шаг правой на платформу (вверх);
- 2 – с. на платформе;
- 3 – шаг правой в сторону (вниз);
- 4 – с. на правой, левым носком коснуться пола;
- 5-8 – повторить счет «1-4» с левой;
- 1-8 – повторить 1-ю восьмерку с движением рук:
 - 1 – правую в сторону, левую перед грудью;
 - 2 – поменять положение рук;
 - 3 – повторить счет «1»;
 - 4 – хлопок перед собой;
 - 5-8 – повторить счет «1-4» влево.

4. И. п. – с., руки на пояс, правым боком к платформе

- 1 – с. на левой, правая на носок на левый край платформы, руки скрестно вверх;
- 2 – и. п.;
- 3-4 повторить счет «1-2»;

5 – с поворотом направо, прыжок ноги врозь, руки на пояс (лицом к платформе);

6 – прыжок ноги вместе;

7-8 – повторить счет «5-6».

Повторить 1-ю восьмерку, стоя левым боком к платформе.

5. И. п. – о. с. лицом к платформе

1 – стойка на левой, правую на носок на платформу, хлопок перед собой;

2 – и. п.;

3-4 – повторить счет «1-2» с левой;

5-8 – повторить счет «1-4».

**Комбинации по технике выполнения упражнений
комплексной программы учащихся, заканчивающих
начальную (1-4 классы), основную (5-9 классы)
и среднюю (10 – 11 классы) школу**

Комбинации для учащихся 4-х классов (сдают юноши и девушки)	Баллы
АКРОБАТИКА	
1. И. п. – упор присев, кувырок назад.	3,0
2. Перекатом назад стойка на лопатках.	1,5
3. Перекатом вперед лечь и «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть, руки в стороны, опираясь слева поворот в упор присев.	2,0
4. Кувырок вперед в упор присев.	2,0
5. Прыжок вверх прогибаясь и о. с.	1,5
РАВНОВЕСИЕ	
И. п. – стойка на левой, правую назад (до 45 °), руки вверх.	
1. 3-4 быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой.	1,0
2. Выпрямляясь, поворот кругом и выпад левой.	1,0
3. Приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом.	1,5
4. Два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу-вперед – шагом левой, равновесие (до 60°).	2,5
5. Опускание на правое колено, упор стоя на правом колене, левую назад.	1,0
6. Опуститься в сед на правое бедро, руки в стороны – с опорой руками спереди соскок с поворотом лицом к бревну.	3,0

ПЕРЕКЛАДИНА	
И. п. – вис стоя.	
1. Прыжком упор.	2,0
2. Опускание вперед в вис присев.	2,0
3. Толчком двух и перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись.	2,0
4. Поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах.	2,0
5. Поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя).	1,0
6. Разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади, отпуская руки, шагом вперед о. с.	1,0
ПРЫЖОК	10,0
Вскок в упор, стоя на коленях на козла (коня) в ширину, на высоте 80-100 см и соскок махом руками вперед.	

Комбинации для учащихся 9-х классов –для юношей (сдают только юноши, страхуют и юноши, и девушки)	Баллы
АКРОБАТИКА	
И. п. – о. с.	
1. С 2-3 шагов разбега длинный кувырок вперед в упор присев.	2,0
2. Силой стойка на голове и руках.	4,0
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх, прогибаясь с поворотом кругом.	2,0
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх, прогибаясь ноги врозь и о.с.	2,0
БРУСЬЯ	
И. п. – вис стоя на концах жердей.	
1. Прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек.	1,0

2. Опуститься в упор на предплечьях и размахивание.	1,0
3. Подъем махом вперед в сед, ноги врозь.	2,5
4. Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед, ноги врозь	2,5
5. Перемах внутрь и мах назад.	0,5
6. В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок, прогнувшись вправо (влево).	2,5
ПЕРЕКЛАДИНА (высокая)	
1. Из виса подъем переворотом силой в упор.	3,0
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой (левой).	1,0
3. Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой.	3,0
4. Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад.	1,0
5. Спад назад в вис, согнувшись, и соскок махом назад.	2,0
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	
Прыжок, согнув ноги, через козла в длину $h=120-125$ см	10,0

Комбинации для учащихся 11-х классов – для юношей (сдают только юноши, страхуют и юноши, и девушки)	Баллы
АКРОБАТИКА	
1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком.	2,0
2. Кувырок вперед в упор присев.	1,0
3. Силой стойка на голове и руках.	2,5
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись.	1,5
5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону.	3,0

БРУСЬЯ	
1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед, согнувшись на руках, и подъем разгибом в сед ноги врозь.	3,0
2. Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь.	2,0
3. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать).	2,0
4. Разгибая руки, опуститься в упор и мах вперед.	1,0
5. Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево).	2,0
ПЕРЕКЛАДИНА	
1. Из виса подъем силой в упор.	3,0
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой.	0,5
3. Поворот направо кругом с перемахом левой вперед в упор.	1,0
4. Опускание в вис и подъем переворотом силой в упор.	3,0
5. Опускание вперед в вис согнувшись и мах назад.	0,5
6. Мах вперед и соскок махом назад с поворотом на 90 °.	2,0
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	
Прыжок ноги врозь через коня в длину h=120-125 см.	10,0
Прыжок ноги врозь через козла в длину h=120-125 см	9,0

<p>Комбинации для учащихся 9-х классов – для девушек (сдают только девушки, страхуют и девушки, и юноши)</p>	<p>Баллы</p>
<p style="text-align: center;">АКРОБАТИКА</p> <p>И. п. – о. с.</p> <p>1. Шагом левой равновесие.</p> <p>2. Выпад правой, руки в стороны.</p> <p>3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед с доставанием руками носков ног.</p> <p>4. Кувырок назад в упор присев.</p> <p>5. Прыжок вверх с поворотом кругом.</p> <p style="text-align: center;">БРУСЬЯ р/в</p> <p>1. Из вися стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис, прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж.</p> <p>2. Переворот в упор на н/ж.</p> <p>3. Перемах правой в упор ноги врозь правой.</p> <p>4. Перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж.</p> <p>5. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону.</p> <p>6. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом.</p> <p style="text-align: center;">БРЕННО</p> <p>И. п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна.</p> <p>1. Вскок в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево в упор, стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны.</p> <p>2. Опираясь руками спереди, упор лежа, толчком ног упор присев.</p>	<p>3,0</p> <p>1,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>2,0</p> <p>1,5</p> <p>2,0</p> <p>0,5</p> <p>2,0</p> <p>2,5</p> <p>2,5</p>

3. Встать на носки, руки в стороны, шагом правой равновесие на ней.	3,0
4. Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь вперед – в сторону.	2,0
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	
Прыжок боком через коня в ширину h=110-115 см.	10,0

Комбинации для учащихся 11-х классов – для девушек (сдают только девушки, страхуют и девушки, и юноши)	Баллы
АКРОБАТИКА	
1. Кувырок вперед в сед с наклоном.	1,0
2. Выпрямляясь сед углом, руки в стороны.	2,0
3. Перекатом назад стойка на лопатках.	1,0
4. Перекатом вперед лечь и «мост».	2,0
5. Поворот кругом в упор присев.	1,5
6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о. с.	2,5
БРУСЬЯ р/в	
1. Из вися стоя снаружи на н/ж, махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.	2,5
2. Перемах левой с перехватом левой за в/ж, поворот направо в сед на левом бедре снаружи, правая рука в сторону.	1,0
3. Хватом правой сзади, сед углом.	2,0
4. Сгибая правую, встать и равновесие на правой.	2,0
5. Хватом правой за н/ж полуприсед на правой, левую вперед и соскок прогнувшись, махом левой назад и толчком правой.	2,5

БРЕННО	
И. п. – упор стоя продольно.	
1. Вскок упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево, стойка на левом колене, правую назад и полушпагат, руки в стороны.	2,0
2. Через стойку на левом колене, махом правой вперед встать на правую, левую назад на носок, руки в стороны, «волна» руками.	1,0
3. Вальсовый шаг вперед с левой, круговое движение правой книзу в лицевой плоскости – шаг правой, левую согнутую вперед, руки: левую назад-вверх, правую вперед-книзу.	1,0
4. Левую ногу назад и равновесие на правой, руки в стороны.	2,0
5. Выпрямляясь, шаг левой вперед и стойка на носках, руки дугами вперед-вверх-наружу и дугами наружу-вниз – присесть, поворот кругом направо, встать на носки, руки в стороны.	1,0
6. Два шага польки с правой, руки в стороны, шагом правой выпад, руки: левая вперед – книзу, правую назад вверх, с. на левом колене, правая согнута вперед, руки в стороны.	1,0
7. Упор на левом колене, правую назад, соскок прогнувшись с опорой на руки, левым боком к бревну.	2,0
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	10,0
Прыжок углом, махом одной, толчком другой через коня в ширину $h=110-115$ см.	

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Учебное издание

Составители:

Макимова Светлана Семеновна
Щенникова Анжелика Геннадьевна
Райзих Андрей Александрович
Дружинина Ольга Юрьевна

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА**

*Редактор Т.В. Опарина
Корректор Л.Г. Кочубенко*

Подписано в печать 22.11.2022 . Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 13,02. Уч. изд. л. 7,75.
Тираж 34 экз. Заказ № 2013.

Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Ломоносова, 4Б, каб. 021
Тел.: + 7 (3412) 916-364, E-mail: editorial@udsu.ru

Типография Издательского центра «Удмуртский университет»
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.
Тел. 68-57-18