

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 1 КУРСА  
Студент (ка)

Фамилия\_\_\_\_\_

Имя\_\_\_\_\_

Отчество\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_

Класс (предмет)\_\_\_\_\_



Ижевск  
2025

УДК 796.413/.418(075)

ББК 75.661я73

Р134

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ*

**Рецензенты:** канд. пед. наук, доцент каф. физ. культуры ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина» Мининского Университета (Нижний Новгород)

**В. А. Кузнецов,**

учитель физ. культуры МОУ СОШ № 31 г. Ижевска **В. И. Максимов.**

**Составители:** Максимова С. С., Щенникова А. Г., Райзих А. А.

**Р134 Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 1 курса : учеб. пособие / сост.: С. С. Максимова, А. Г. Щенникова, А. А. Райзих. – Ижевск : Удмуртский университет, 2025. – 1,2 Мб. – Текст : электронный.**

В учебном издании 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 1 курса по направлениям подготовки 49.03.01 – Физическая культура, 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

**Минимальные системные требования:**

Celeron 1600 Mhz; 128 Mb RAM; WindowsXP/7/8 и выше; 8x DVD-ROM;

Разрешение экрана 1024 × 768 или выше; программа для просмотра pdf

© Максимова С.С., Щенникова А. Г.,

Райзих А.А., сост., 2025

© ФГБОУ ВО «Удмуртский

государственный университет, 2025

**Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 1 курса**  
Учебное пособие

---

Подписано к использованию 29.12.2025

Объем электронного издания 1,2 Мб

Издательский центр «Удмуртский университет»

426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д.48, каб. 021

Тел.: +7(3412) 916-364 E-mail: editorial@udsu.ru

---

## **Введение**

Гимнастика с методикой преподавания – одна из базовых дисциплин по направлениям подготовки: 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями); 49.03.01. – Физическая культура. Студент бакалавриата, освоивший дисциплину «Гимнастика», должен обладать общепрофессиональными компетенциями, соответствующими видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована основная образовательная программа (ООП) бакалавриата.

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

- разработка и составление конспектов уроков по гимнастике в школе;
- организация, выбор и постановка задач урока;
- подбор средств и методов проведения различных частей урока в соответствии с возрастом учащихся.

Практический материал представлен конспектами по гимнастике (карточками-заданиями, схемами и иллюстрациями) в соответствии со структурой урока и программным материалом уроков физической культуры, подготовлен на основе требований кафедры теории и методики гимнастики и информационных технологий в физической культуре и спорте.

Фрагменты конспектов уроков, содержащиеся в рабочей тетради, направлены на то, чтобы актуализировать знания, полученные на лекциях, семинарских занятиях, в ходе выполнения самостоятельной работы с источниками и литературой, а также способствуют 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, они могут быть востребованы для выполнения выпускных квалификационных работ по данной тематике.

Учебное издание рассчитано на один год обучения студентов 1-го курса института физической культуры и спорта. В течение 2-го семестра студент бакалавриата может пользоваться именной рабочей тетрадью, и, таким образом, имеет возможность контролировать, корректировать свои умения, пополнять багаж знаний, следить за своим творческим ростом и сравнивать результаты обучения. Балльная рейтинговая оценка заданий в рабочей тетради позволяет студентам самим отслеживать свою успеваемость, и ориентирует на успех.

Мы надеемся, что «Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 1 курса» окажет студентам помощь в подготовке и проведении педагогической и тренерской практик.

Учебное издание предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки: 49.03.01. – Физическая культура; 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилиями). Данное издание может быть адресовано специалистам факультетов и институтов физической культуры, отделений физического воспитания педагогических колледжей, учителям физической культуры общеобразовательных школ.

## Условные обозначения

- и.п. – исходное положение;
- о.с – основная стойка;
- с. ноги врозь – стойка ноги врозь;
- с. руки на пояс – стойка руки на пояс.



– учитель



– ученики



– направления движения



– акробатическая дорожка



– козел



– конь



– конь махи



– мостик



– ограничитель



– флагок



– брусья



– брусья р/в



– бревно



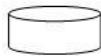
– модуль «кубик»



– модуль «таблетка»



– модуль «дуга»



– модуль «колодец»

# 1. Система оценивания студентов 1 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 I семестре – 30 баллов, рубежного контроля во II семестре – 30 баллов (табл. 1). Промежуточная аттестация – зачет – проводится в конце изучаемой дисциплины в форме итогового теста по всем разделам (модулям) дисциплин (40 баллов). К зачету 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 сдавать зачет с целью повышения своего рейтинга по дисциплине.

Таблица 1

## Требования к оцениванию студентов во II семестре

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений	балл	подпись
1. АКРОБАТИКА		
<b>Юноши.</b> Из упора присев два кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев, толчком двух стойка	5	
<b>Девушки.</b> Из упора присев два кувырка вперед, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед упор		

на голове и руках, упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь, о.с.	присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь, о.с.		
<b>2. КОЛЬЦА</b> Из размахивания вис согнувшись, вис прогнувшись, вис согнувшись – сосок махом назад.		5	
<b>3. КОНЬ МАХИ</b> Перемах правой вперед, перемах правой назад, перемах левой вперед, перемах левой назад, перемах правой вперед и перемахом левой сосок с поворотом направо.		зач.	
<b>4. БРЕВНО</b> Вскок в упор стоя на правое колено, левую назад (с косого разбега, мостик у правой трети бревна) – через стойку на правом колене встать на левую, правую назад на носок, руки в стороны – два переменных шага с правой приставить левую с. на носках – поворот кругом налево – три шага на носках с левой и – приставляя правую к левой с. на носках – два прыжка со сменой ног на месте – сосок прогибаясь махом одной и толчком другой с середины бревна влево (вправо).		5	
<b>5. ПЕРЕКЛАДИНА</b> <b>Юноши.</b> Из виса подъем переворотом – опускание в вис, подъем силой в упор – (перемах правой в упор ноги врозь – спад назад с завесом и подъем в упор ноги врозь – поворот кругом (налево) с перемахом левой назад,) опускание вперед в вис углом и сосок в глубину.	<b>Девушки.</b> Из виса стоя подъем в упор, опускание в и.п. – махом одной и толчком другой подъем переворотом – опускание вперед в вис углом, в вис стоя.	зач	

<b>6. БРУСЬЯ р/в</b>			
Из виса стоя на в/ж, вис присев – вис присев на левой (правой), другая вперед – подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на в/ж – спад назад в вис стоя согнувшись, вис присев, поочередно разгибая ноги, вис лежа – с поворотом налево, сед на левом бедре, хват левой рукой за в/ж, правая рука в сторону – соскок прогибаясь вправо (соскок углом махом вперед – влево - вовнутрь).		5	
<b>7. БРУСЬЯ</b>			
<b>Юноши.</b> Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед – мах назад, махом вперед сед ноги врозь – кувырок вперед в сед ноги врозь – перемах вовнутрь – соскок махом назад влево.		<b>Девушки.</b> Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь – соскок махом назад влево.	5
<b>8. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</b> Вскок в упор присев и соскок прогибаясь через коня (козла) в ширину.		5	
<b>9. ЛАЗАНЬЕ ПО КАНАТУ</b> В три приема вверх и вниз.		зач	
<b>10. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ *</b>		зач	
Сумма баллов текущего контроля во II семестре		30	
<b>11. ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКСЫ ОРУ:</b>		5	
1. без предмета;		зач	
2. с гимнастической палкой;		зач	
3. со скакалкой;		зач	
4. с флагжками.		зач	
<b>12. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ</b> Командовать группой «МАРШ» с музыкальным сопровождением: соответствие подачи команд с началом и окончанием движения; командный голос.		5	

<p><b>13.УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>  Провести ОРУ различными способами обучения:  1. потягивание – показ;  2. упр. на мышцы ног – рассказ;  3. упр. на мышцы спины – показ и рассказ;  4. упр. на мышцы пресса – по разделениям;  5. упр. на пояс верхних конечностей – по разделениям;  6. упр. на косые мышцы живота – по разделениям;  7. прыжки или беговые задания с переходом на ходьбу</p>	5 зач зач зач зач зач зач зач зач	
<p><b>14.УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА</b>  Составить и провести комплекс ОРУ поточным способом с выбранным предметом: соответствие подачи команд с началом и окончанием движения; терминология, методические указания, командный голос; соответствие движений и музыкального сопровождения; конспект.</p>	5	
<p><b>15. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ</b>  Составить и провести строевые упражнения в пределах программы: карточка; методика обучения; терминология; командный голос.</p>	5	
<p><b>16. Организация и проведение СММ института</b></p>	5	
<p>Сумма баллов рубежного контроля во II семестре</p>	30	
<p>Итого баллов во II семестре</p>	60	
<p><u>Система оценки промежуточного контроля (40 баллов)</u>  <u>Форма контроля – ЗАЧЕТ</u>  Сдать зачет с помощью программированных материалов</p>	40	
<p><i>Сумма баллов:</i></p>	61-100	

## **Вольные упражнения III юношеского разряда**

И.п. – о.с.

I.

1. руки вперед;
- 2.руки вверх;
3. руки в стороны;
4. о.с;
5. шаг правой вправо, правую руку в сторону;
6. приставить левую, левую руку в сторону;
7. шаг правой вперед, руки вперед;
8. с, руки в стороны.

II.

1. шагом левой влево с. ноги врозь, хлопок над головой;
2. руки вниз;
3. наклон вперед, руки вперед;
4. с., руки в стороны;
5. с поворотом налево выпад на левой, руки вперед;
6. приставляя правую, с. на носках, руки назад;
7. упор присев;
8. прыжок на двух выпрямившихся с поворотом кругом в о.с.

III.

1. упор присев;
2. упор лежа;
3. правую назад; упор лежа;
4. левую назад;
5. упор лежа;
6. упор присев;
7. прыжок с поворотом налево, в с. ноги врозь, руки вниз

IV.

1. прыжком ноги вместе, руки в стороны;
2. прыжком ноги врозь, руки вверх;
3. прыжком ноги вместе, руки в стороны;
4. прыжком ноги врозь, руки вниз;
- 5-7. повторить счет «1-3»;
8. руки вниз;
- 1-7 семь шагов на месте с левой;
- 8 о.с.

## **2. Требования к умению командовать группой с музыкальным сопровождением**

Для выполнения учебной практики «умение командовать группой с музыкальным сопровождением» студенту необходимо подобрать музыку «марш» – размер 4/4.

Для начала выполнения упражнений необходимо после включения музыкального сопровождения с первой фразы, отсчитать три восьмерки. Предварительная и исполнительная команды производятся на четвертой восьмерке музыкальной фразы в соответствии со следующим счетом, например:

- 1-8 (1 восьмерка) – ведем счет
- 1-8 (2 восьмерка) – ведем счет
- 1-8 (3 восьмерка) – ведем счет
- 1- 4 (4 восьмерка) – ведем счет («Раз, два, три, четыре...»)
5. «На месте», («Начи-»)
6. «Шагом» (пауза)
7. – «Марш» («Най!»)
8. – пауза

Для остановки упражнений, также необходимо подавать команды на четвертой восьмерке музыкальной фразы. Предварительная и исполнительная команды производятся на четвертой восьмерке музыкальной фразы в соответствии со счетом, например:

- 1-8 (1 восьмерка) – ведем счет
- 1-8 (2 восьмерка) – ведем счет
- 1-8 (3 восьмерка) – ведем счет
- 1 «Группа» («Класс») – *предварительная команда*  
(на чет-вертой восьмерке)
- 2 – пауза
- 3 – пауза

4 – пауза

5 – «*Стой!*» – исполнительная команда (на пятый счет четвертой восьмерки)

6-7 – выполнить заключительные упражнения

8 – о.с., пауза, закончить движения

**Учебная практика оценивается в 5 баллов  
по следующим критериям**

Соответствие подачи команд с началом и окончанием движения; командный голос.

### **3. Требования к оформлению фрагмента конспекта подготовительной части урока**

#### **3.1. Строевые упражнения и перестроения**

Выполнение строевых упражнений по команде требует от учащихся строго обусловленной регламентации двигательных действий. Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними.

Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, она организует внимание учащихся и поэтому произносится громко, отчетливо, несколько нараспев. При выполнении строевых приемов она заменяет команду «смирно». Затем следует пауза (1,5–2 секунды), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Исполнительная часть команды подается отрывисто, энергично- повелительным тоном (табл. 2, 3, рис.1,2). Учителю не следует применять однословные команды, такие как «равняйсь», «смирно», «прямо» и др., целесообразнее перед их подачей употреблять, как предварительную часть команды слова «класс», «колонна», «внимание» и т. п.

Таблица 2

#### **Образец предварительных и исполнительных команд строевых упражнений**

<b>Предварительные команды</b>	<b>Исполнительные команды</b>
«В обход налево шагом»	«Марш!»
«Напра-»	«во!»
«С левой начи-»	«най!»
«Класс»	«стой!»

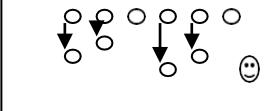
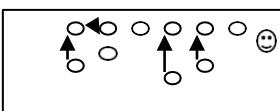
Таблица 3

**Самостоятельная работа: заполнить таблицу**  
**(команды для выбранного перестроения)**

Предварительные команды	Исполнительные команды

Оценка \_\_\_\_\_

**Образец карточки строевых упражнений**

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
<b>Перестроение из одной шеренги в три уступами</b>	1`– 2`	Предварительный расчет: <i>«На шесть, три, на месте – рассчи – тайсь!».</i> <i>«По расчету шагом – Марш!»</i> Кто на месте остается на месте.
Построение в шеренге  <i>1-6 – шестые номера</i> выполняют 6 строевых шагов с левой; <i>7 – приставить левую;</i>  <i>1-3 – трети номера</i> <i>3 строевых шага с левой;</i> <i>4 – приставить правую;</i>  <i>На месте – о.с. (стоят на месте)</i>	1–2 раза	 <p><i>«На свои места шагом – Марш!»</i></p>  <p>Поворот выполняется кругом налево одновременно, четко. Шаг строевой, равнение в шеренгах.</p>

<p><b>Обратное перестроение в одну шеренгу.</b></p> <p>1-2 – <i>шестые и третьи номера</i> выполняют поворот кругом;</p> <p>3-8 – <i>шестые номера</i> 6 строевых шагов с левой; 9 – приставить левую;</p> <p>3-5 – <i>трети номера</i> 3 строевых шага с левой; 6 – приставить правую;</p> <p>10-11 – <i>шестые и третьи номера</i> поворот кругом (одновременно)</p> <p><i>На месте</i> – о.с. (стоят на месте)</p>	<p>1–2 раза</p>	<p><b>Этапы обучения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). По разделениям: «<i>Делай раз...!</i>».</li> <li>2). Выполнить под счет учителя. Перестроение выполняется под счет по команде: «<i>По расчету шагом – Марш!</i>», «<i>Раз...семь!</i>», «<i>На свои места шагом – Марш!</i>», «<i>Раз, два, равнение в строю, ...</i> <i>поворот одновременно десять, одиннадцать!</i>» Перестроение выполнить строевым шагом с левой, четко ставить стопу, держать равнение в шеренгах.</li> <li>3). Перестроение выполнить в целом самостоятельно по команде: «<i>По расчету шагом – Марш!</i>», «<i>На свои места шагом – Марш!</i>», «<i>Вольно!</i>», «<i>Молодцы!</i>».</li> </ol> <p>Подвести итоги.</p>
---	-----------------	--

Рис. 1. Примерный фрагмент карточки по строевым приемам

## **Самостоятельная работа**

Составить карточку строевых упражнений согласно заданию по учебной практике (прил. 1):

<b>Содержание</b>	<b>Доз.</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

(Продолжение)

--	--	--

Рис. 2 Фрагмент карточки по строевым приемам

**Учебная практика оценивается в 5 баллов  
по следующим критериям**

Оформление карточки в соответствии с требованиями; методика обучения, своевременное использование методических указаний; знание терминологии; правильная и своевременная подача команд; командный голос.

### **3.2. Упражнения на осанку, внимание на месте и в движении**

Упражнения на осанку, внимание в подготовительной части урока – двигательные действия занимающихся, выполняемые одновременно всей группой на месте или в движении в обход. С помощью этих упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования навыков правильной осанки и школы движений. Например, переменными шагами, повороты в движении, по диагонали, в обход, по кругу и т. п. (прил. 2, 3).

Обучение упражнениям в движении в обход осуществляется «зеркальным» способом навстречу строю сначала под счет, затем по команде с музыкальным сопровождением (рис. 3, 4).

## Образец карточки упражнений на осанку, внимание

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
<p>Движение шагом с за- данием:</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1-8 – 8 строевых шагов с левой;</p> <p>1-8 – 8 шагов на носках с левой, руки вверх;</p> <p>1-8 – 8 строевых шагов с левой;</p> <p>1-8 – 8 высоких шагов с левой, руки на пояс, локти отвести назад</p>	<p>1` – 2`</p> <p>2–4 раза</p>	<p>Построение в колонну. Способ проведения –</p>  <p>проходной. Способ обучения – по разделениям – показ. «На раз – восемь делаем 8 строевых шагов с левой», выполнить под счет навстречу строю, «Делай! Раз, два, ... семь, Стой!», затем «На 2-ю восьмерку выполнить 8 шагов на носках, руки вверх» и т. д.</p> <p>«И.п. – принять!», «С левой с за- данием – марш!», «Раз, два, спина прямая, пять, шесть, семь, Стой».</p> <p>Показ и объяснение навстречу строю. Повторить упражнения с музыкальным сопровождением.</p> <p>«В движении держать дистанцию 2 шага, спина прямая, Молодцы, семь, Стой!»</p>

Рис. 3. Примерный фрагмент конспекта упражнений  
на осанку и внимание

## **Самостоятельная работа**

Оформить карточку, написать способы обучения и проведения, продумать соответствующие средства, подобрать музыкальное сопровождение, выучить последовательность упражнений и команды.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

Рис.4. Фрагмент конспекта упражнений на осанку и внимание

### **Учебная практика оценивается в 5 баллов по следующим критериям**

Оформление карточки в соответствии с требованиями; методика обучения, своевременное использование методических указаний; знать терминологию; правильно и своевременно подавать команды, командный голос.

### **3.3. Танцевальные упражнения**

В упражнениях танцевального характера обучение и выполнение происходит так же, как в упражнениях на осанку и внимание в движении в обход. В подготовительной части урока можно использовать шаги польки, галоп, различные подскоки, без поворотов

и с поворотами, в колонне по одному и в парах, и т. д. Способы проведения: по разделениям, показ, рассказ, показ-рассказ, игровой (рис. 5, 6).

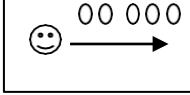
Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
Танцевальные шаги в движении в обход:  И.п. – с., руки на поясе; 1-8 – восемь подскоков с правой, руки за головой; 1-8 – восемь шагов галоп правым боком, руки на пояс; 1-8 – повторить 1-ую восьмерку с левой; 1-8 – восемь шагов галоп левым боком, руки на пояс	1`-2`  2-4 раза	<p>Способ проведения – проходной. Способ обучения – показ.</p> <p>«Смотрим», Показ навстречу строю. Вести счет. «Раз, два, ...семь, Стой!» Выполнить под счет, затем с музыкальным сопровождением. «И.п. – принять!», «С правой с заданием – марш!». «Раз, два, слушаем счет, пять, шесть, Молодцы, Раз, два, три, четыре, без задания бегом Марш!». В движении держать дистанцию 2 шага. «Шагом – Марш!», «Направляющий на месте, Группа-Стой!».</p> 

Рис. 5. Примерный фрагмент конспекта танцевальных упражнений

### Самостоятельная работа

Оформить карточку, написать способы обучения и проведения, продумать соответствующие средства и методы, подобрать музыкальное сопровождение, выучить последовательность упражнений и команды.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

Рис.6. Фрагмент конспекта танцевальных упражнений

**Учебная практика оценивается в 5 баллов  
по следующим критериям**

Оформление карточки в соответствии с требованиями; методика обучения, своевременное использование методических указаний;

- знать терминологию; правильно и своевременно подавать команды, командный голос.

### **3.4. Общеразвивающие упражнения, способы их обучения**

Комплекс общеразвивающих упражнений составляется по анатомическому признаку и включает 5–7 упражнений для различных мышечных групп и систем организма (табл. 4, рис. 7, 8):

1. Упражнение на ощущение правильной осанки и дыхания (типа «потягивания»).
2. Последующие упражнения должны быть более динамичными, но простыми по координации, включающие в работу основные мышечные группы: на мышцы пояса верхних и нижних конечностей, мышцы туловища.
3. От упражнений на месте следует переходить к более сложным, комбинированным упражнениям в движении, используя различные передвижения, перемещения.
4. От общих упражнений переходить на прыжки и беговые задания.
5. Наличия упражнений на дыхания и правильной осанки в завершении комплекса, помогают улучшить психологическое состояние занимающихся.

Таблица 4

#### **Требования к последовательности упражнений в комплексе ОРУ**

1	Упражнение на «потягивание»	Стойка на носках, руки вверх (вдох, выдох), шагом в сторону, вперед, ногу на носок в сторону назад
2	Пояс нижних конечностей (ноги)	Полуприсед, присед, выпад
3	Мышцы спины	Наклоны вперед, равновесие на одной другой назад
4	Мышцы пресса	Наклоны назад, махи и удержание ног вперед
5	Пояс верхних конечностей (руки)	Передвижения в упоре лежа, сгибание – разгибание рук

6	Косые мышцы живота	Наклоны и повороты туловища в стороны
7	Прыжки, бег	Прыжки на двух, на одной, подскоки, бег

Обучение общеразвивающим упражнениям для подготовительной части урока студент должен уметь проводить с учащимися различными способами: по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям, игровым или соревновательным.

**По показу.** Упражнение показывают «зеркально», стоя лицом к учащимся, затем подается команда «*Исходное положение принять!*», «*Начи-най!*». При этом вместе с учениками выполняются упражнение 2–3 раза, делаются методические указания, исправляются ошибки.

**По рассказу.** Указывается исходное положение и рассказывается, что нужно сделать на каждый счет. Затем подается команда «*Исходное положение принять!*». Проверяется исполнение и подается следующая команда «*Начи-най!*».

**По показу и рассказу.** Показывается упражнение, объясняется, что и как нужно выполнять, обращается внимание на наиболее трудные места.

**По разделениям.** Подается команда «*Исходное положение принять!*», а далее вместе с учащимися выполняются движения на каждый счет. Например, «*Упор присев – делай раз!*», проверяется и требуется правильное исполнение: «*Упор лежа – делай два!*»;

«*Согнуть руки – делай три!*» и т. д. После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточнениями подается команда: «*Начи-най!*».

**Игровой способ.** Наиболее характерен для учащихся младших классов, дети легко представляют себе различные действия в виде игр и соревнований.

## Образец карточки общеразвивающих упражнений

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
1).И.п. – о.с.; 1-2 – встать на носки, руки дугами наружу вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»	4 р	<b>По показу.</b> «Смотрим!», показать упражнение, вести счет. «Исходное положение принять», «Начи - най», «Раз, два, смотрим прямо, пять, шесть, семь, Стой!»
2).И.п. – о.с.; 1-2 – присед, руки вперед; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»	4 р	<b>По рассказу.</b> «На раз, два присед, на три, четыре исходное положение». «Начи-най!», «Раз, два, спина прямая, ноги вместе, семь, Стой!»
3).И.п. – с. ноги врозь, руки внизу; 1-2 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»	4 р	<b>Показ, рассказ.</b>
4).И.п. – с., руки в стороны; 1-2 – мах левой вперед, руки вперед; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4»	4 р	<b>По разделениям.</b> «Исходное положение принять». «Делай раз два, делай три-четыре, делай пять- шесть, делай семь, Стой!». «С левой начи - най! Раз, два, три, четыре, мах выше, семь, Стой!»
5).И.п. – с., руки на пояс; 1-2 – упор присев; 3-4 – упор лежа; 5-6 – упор присев; 7-8 – и.п.	4 р	<b>По разделениям.</b> «Мах левой вперед, руки вперед, делай раз, два, исходное положение, делай три, четыре,...тоже с правой делай пять, шесть, семь, Стой!» <b>По разделениям.</b>
6).И.п. – с. ноги врозь, руки на поясе; 1-2 – наклон влево, правая рука вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4» вправо	4 р	

7).И.п. – с., руки на поясе; 1-2 – 2 прыжка на левой, правую согнуть назад, левая рука вверх; 3-4 – 2 прыжка на правой, левую согнуть назад, правая рука вверх; 5-8 – 4 прыжка на двух, 4 хлопка перед собой	8 р	<b>По разделениям.</b> Переход на ходьбу и остановку движения. «Раз, два, три, четыре, На месте шагом Марш!, Раз, ...восемь, Группа...Стой!»
---	-----	--

Рис. 7. Примерный фрагмент комплекса общеразвивающих упражнений

### Самостоятельная работа

Оформить карточку в соответствии с гимнастической терминологией и записью упражнений выучить команды и методические указания, подготовить «зеркальный» показ.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
1).И.п. –	4 р	<b>По показу.</b>
2).И.п. –	4 р	<b>По рассказу.</b>
3).И.п. –	4 р	<b>Показ, рассказ.</b>

4).И.п. –	4 р	<b>По разделениям</b>
5).И.п. –	4 р	<b>По разделениям.</b>
6).И.п. –	4 р	<b>По разделениям.</b>
7).И.п. –	8 р	<b>По разделениям.</b>

Рис.8. Фрагмент комплекса общеразвивающих упражнений

### **3.5. Комплекс общеразвивающих упражнений**

При проведении упражнений поточным способом рекомендуется следующее упражнения (рис. 9, 10):

- подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на все группы мышц занимающихся;
- должны быть доступными, то есть соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся;
- должны быть знакомы, разучены раздельным способом, затем выполнены слитно поточным способом с музыкальным сопровождением. Поточный способ предусматривает непрерывность выполнения упражнений в комплексе, т. е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность урока;

- переходы должны быть простыми и удобными от одного исходного положения к другому;
- включить в комплекс безопасные упражнения;
- следить за эффективностью упражнений, за правильной техникой, целенаправленностью движений.

### Образец комплекса общеразвивающих упражнений

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
Комплекс ОРУ: 1). И.п.– о.с. 1-2 – с. на носках, правая рука вверх, левая в сторону, голову повернуть налево; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4» направо. Переход на «7-8» последней восьмерки. 2). И.п.– с., руки на пояс. 1-2 – упор присев на левой, правую в сторону на носок; 3-4 – и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4» на правой. Переход на «7-8» последней восьмерки.  3). И.п. – с. ноги врозь, руки внизу; 1-2 – наклон вперед, руки в стороны;	7 4 р 4 р 4 р	Учить комплекс ОРУ раздельным способом, каждое упражнение по одной восьмерке, затем выполнить слитно, без пауз, <b>поточным способом</b> с музыкальным сопровождением, начиная влево (с левой). «Влево начи – най». Каждое упражнения повторить по 4 раза. <b>Показ.</b> Прогнуться, посмотреть на руку, спину держать прямо. На 4-ой восьмерке подается команда «Последний, упор присев», на 8-ой счет – «Можно!». <b>Рассказ.</b> Носок оттянут, нога в сторону прямая, смотреть вперед. Переход: шаг правой в сторону, принять стойку ноги врозь. «Наклоны», на 8-ой счет – «Можно!».  <b>По разделениям.</b> «Делай раз!..», «Начи-най!». Наклон ниже, руки не сгибать.

<p>3-4 – и.п.;</p> <p>5-6 – наклон вперед, руки вперед;</p> <p>7-8 – и.п.</p>		
<p>4). И.п. – тоже.</p> <p>1-2 – левую согнуть вперед, руки в стороны;</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>5-8 – повторить счет «1-4» с правой.</p>	4 р	<p><b>Показ – рассказ.</b> «С левой начи- най!». Спину держать прямо. Ногу поднять выше.</p>
<p>5). И.п. – с. ноги врозь, руки за головой;</p> <p>1-2 – наклон влево, руки вверх;</p> <p>3-4 – и.п.;</p> <p>5-8 – тоже вправо.</p> <p>Переход на «7-8» последней восьмерки.</p>	4 р	<p><b>Показ.</b></p> <p>Наклон ниже, руки прямые, смотрим вперед. Слушаем счет.</p>
<p>6). И.п. – с., руки на пояс.</p> <p>1 –подскок на левой, правую вперед на носок;</p> <p>2 –прыжком поменять положения ног;</p> <p>3 –прыжок на левой, правую согнуть вперед;</p> <p>4 –прыжком поменять положения ног;</p> <p>5 – прыжок ноги врозь, руки в стороны</p> <p>6 – прыжком ноги вместе, руки вверх;</p> <p>7 – повторить счет «5»;</p> <p>8– прыжком принять и.п.</p> <p>7). Ходьба на месте.</p>	8 р	<p><b>По разделениям.</b> «Делай раз!...», «С левой начи-най!».</p> <p>Прыгать выше, спину прямо.</p> <p>Переход на ходьбу и остановку движения.</p> <p>«Раз, два, три, четыре, На месте шагом Марш!, Раз, ...восемь, на 1-й счет – Группа (Класс!)...на 5-й счет – Стой!»</p> <p>«Молодцы!»</p>

Рис. 9. Примерный фрагмент комплекса ОРУ

## **Самостоятельная работа**

Составить и записать комплекс общеразвивающих упражнений в соответствии с гимнастической терминологией и записью упражнений, выучить команды и методические указания, подготовить «зеркальный» показ, подобрать музыкальное сопровождение (прил. 4).

<b>Содержание</b>	<b>Доз.</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

--	--	--

Рис. 10. Фрагмент комплекса ОРУ

**Учебная практика оценивается в 5 баллов  
по следующим критериям**

Оформление карточки в соответствии с требованиями; методика обучения, своевременное использование методических указаний; знать терминологию; правильно и своевременно подавать команды, командный голос.

**3.6. Подготовительная часть урока**

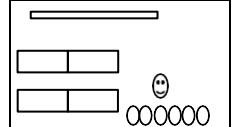
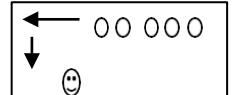
Конспект подготовительной части урока необходимо оформить в соответствии с правилами и формой записи гимнастических упражнений, используя схемы, иллюстрации и рисунки. В содержании конспекта рекомендуется следующая последовательность упражнений:

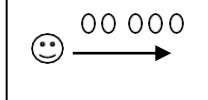
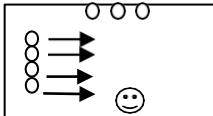
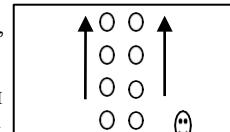
1. Построение.
2. Строевые приемы.
3. Упражнения в обход на внимание и на осанку.
4. Танцевальные шаги.

5. Беговые задания.
6. Перестроение.
7. Комплекс общеразвивающих упражнений (5–7 упражнений).
8. Обратное перестроение и построение в шеренгу.

В графе «Дозировка» указывается время, выделяемое на подготовительную часть урока, а именно 12 минут. Количество повторений (серий) упражнений, затраты времени на выполнение упражнения, величина преодолеваемого расстояния. В графе «Организационно-методические указания» необходимо продумать последовательность, порядок смены упражнений, перестроений и перемещений, указать способы организации занимающихся, методы и требования к выполнению упражнений (рис. 11, 12).

### Образец конспекта подготовительной части урока

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
<p>I. Подготовительная часть</p> <p>1. Построение в шеренгу, сообщение и показ задач урока</p> <p>2. Движение шагом с заданием: И.п. – с., гантели на пояс (лицом в центр) 1-8 – восемь приставных шагов вправо;</p>	<p>12</p> <p>1`</p> <p>4 р</p>	<p>До занятия подготовить гимнастический зал, расставить снаряды, подготовить инвентарь. «В одну шеренгу становись!», «Равняйсь!», «Смирно! Обратить внимание на спортивную форму занимающихся. Сообщить задачи урока. «Напра-во!», «В обход налево шагом – марш!».</p> <p>Проходя, взять гантели, набрать дистанцию 2 шага. «Класс – стой!». Показ и объяснение навстречу строю. «И.п. – принять!», «С правой с заданием – марш!». В движении держать интервал 2 шага,</p>  

<p>1-8 – с поворот кругом направо, повторить счет «1-8» влево</p> <p><b>3. Движение танцевальными шагами:</b> И.п. – тоже.</p> <p>1-8 – восемь шагов галоп вправо;</p> <p>1-8 – с поворот кругом направо, повторить счет «1-8» влево</p> <p><b>4. Движение бегом с изменением направления, гантели на пояс: противоходом, «змейкой».</b></p> <p><b>5. Движение шагом.</b></p> <p><b>6. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4-е последовательными поворотами в движении.</b></p> <p><b>7. Размыкание из колонны по четыре влево с поворотами.</b></p> <p><b>8. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.</b></p> <p>1). И.п. – с., гантели вниз.</p> <p>1 – левую гантель в левую сторону, правую перед грудью;</p> <p>2 – встать на носки, гантели вверх;</p>	<p>4 р</p> <p>1`</p> <p>30``</p> <p>20``</p> <p>10``</p> <p>7`</p> <p>4 р</p>	<p>спина прямая, движения выполнять в обход налево (и.п., правым боком, после поворота левым боком).</p> <p>Тоже задание на подскоках.</p> <p></p> <p>«Бегом – марш!». «Противоходом налево – марш!», «Змейкой – марш!», Интервал между колоннами 1 шаг, дистанция 3 шага. «В обход налево – марш!». «Шагом – марш!», «В колонну по четыре налево – марш!».</p> <p></p> <p>Дистанция 3 шага.</p> <p>«Направляющий на месте!», «Класс – стой!», «Кру-гом!».</p> <p>«Влево с поворотами на интервал 2 шага Разомк-нись!».</p> <p></p> <p>Счет вести до 11-и, выполнить четко поворот, движения строевыми шагами.</p> <p>Учить комплекс ОРУ раздельным способом, каждое упражнение по 1-ой восьмерке, затем выполнить слитно, без пауз, поточным способом с музыкальным сопровождением 2 раза, начиная влево и с левой.</p> <p><b>Показ.</b> Прогнуться, посмотреть на гантели, спину держать прямо.</p>
---	---	---

<p>3 – повторить счет «1» вправо;          4 – и.п.;          5-8 – повторить счет «1-4» вправо.</p>	<p>4 р</p>	<p>«Выпад, Можно!»</p>
<p>2). И.п. – с., гантели на пояс.          1-2 – выпад на левой, правую назад на носок, правую гантель вперед;          3-4 – и.п.;          5-8 – тоже на правой.</p>	<p>4 р</p>	<p><b>По разделениям.</b> «Делай раз!...», «На левой начи-най!». Спина прямая, руки не сгибать.</p>
<p>3). И.п. – с. ноги врозь, гантели на пояс.          1-3 – 3 пружинящих наклона вперед прогнувшись;          4 – и.п.;          5 – наклон вперед – влево, правую гантель вперед;          6 – и.п.;</p>	<p>4 р</p>	<p><b>По разделениям.</b> «Делай раз!...», «Начи-най!». Спину прогнуть, локти отвести назад.</p>
<p>7 – повторить счет «5» вправо;          8 – и.п.</p>	<p>4 р</p>	<p>«Махи, Можно!»</p>
<p>4). И.п. – с. ноги врозь, гантели к плечам.          1 – мах левой согнутой вперед;          2 – разогнуть левую вперед, гантели вперед;          3 – повторить счет «1»;          4 – и.п.</p>	<p>4 р</p>	<p><b>Показ-рассказ.</b>          Мах выше, слушаем счет.</p>
<p>5-8 – повторить счет «1-4» с правой.</p>		
<p>5). И.п. – тоже.          1-2 – наклон влево,</p>		

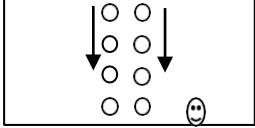
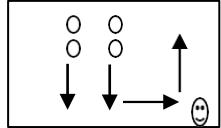
<p>правая гантель вверх;      3-4 – и.п.;      5-8 – повторить счет «1-4» вправо.      6). И.п. – с., гантели на пояс.      1 – прыжок ноги врозь, левая гантель на пояс;      2 – прыжок ноги вместе, правая гантель на пояс;      3 – прыжок ноги врозь, левая гантель к плечу;      4 – прыжок ноги вместе, правая гантель к плечу;      5 – прыжок ноги врозь левой, левая гантель на пояс;      6 – прыжок ноги врозь правой, правая гантель на пояс;      7 – прыжок ноги врозь левой, левая гантель вниз;      8 – прыжок ноги врозь левой, правая гантель вниз.      7). Ходьба, гантели вниз.      8). Смыкание вправо с поворотами.      9)Обратное перестроение.      10). Построение в шеренгу.</p>	<p>8 р</p> <p>10``</p> <p>10``</p> <p>20``</p> <p>10``</p>	<p>Наклон ниже, ноги не сгибать.</p> <p>«Прыжки, Можно!»  <b>По разделениям.</b> «Делай раз!...», «Начи-най!».      Спину держать прямо, локти в стороны. Прыгать легко, слушать музыку.</p> <p>Переход на ходьбу и остановку движения.      «Раз, два, три, четыре, На месте шагом Марш!, Раз, ...восемь, Группа...Стой!»</p> <p>«Вправо с поворотами Сомк-нись!»</p> <p>Счет вести до 11-и, выполнить четко, строевыми шагами, поворот сделать одновременно, держать равнение в строю.      «Нале-во!». «В колонну по одному в обход налево шагом – марш!». Проходя, кладем гантели.</p> <p>«Направляющий на месте!», «Класс – стой!», «Нале-во!», «Вольно!».</p>  
---	--	--

Рис. 11. Примерный фрагмент конспекта подготовительной части урока

### **Самостоятельная работа**

Оформить конспект в соответствии с гимнастической терминологией и записью упражнений, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации и рисунки, продумать соответствующие способы, методы обучения, выучить команды и методические указания, подготовить «зеркальный» показ, подобрать музыкальное сопровождение.

<b>Содержание</b>	<b>Доз.</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

Рис. 12. Фрагмент конспекта подготовительной части урока

**Фрагмент конспекта подготовительной части урока  
оценивается в 5 баллов по следующим критериям (ошибки)**

Оформление фрагмента конспекта не соответствует требованиям; отсутствует методика обучения, методические указания, команды не соответствуют требованиям; нарушена последовательность упражнений (не правильный подбор средств); отсутствуют схемы.

## **Список рекомендуемой литературы**

### ***Основная литература:***

1. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Райзих А.А., Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 1 курса // М-во науки и высш. образования РФ, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики физ. культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности; – Ижевск: Удмуртский университет, 2023. – 64 с.
2. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Райзих А.А., Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 2 курса / М-во науки и высш. образования РФ, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики физ. культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности; – Ижевск: Удмуртский университет, 2023. – 65 с.
3. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов // – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Владос, 2017. – 447 с.

### ***Дополнительная литература:***

1. Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б., Щенникова А.Г., Инновационные подходы к проведению степ-аэробики на занятиях физической культурой в аграрном вузе // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: Изд-во ФГБОУ ВО Чувашск. ГСХА, 2021. – С. 265–268. – URL: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/20510>.
2. Дружинина О.Ю., Щенникова А.Г., Максимова С.С., Сюжетно-ролевые уроки по гимнастике в школе: метод. пособие // М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Каф. теории и методики гимнастики и информ. технологий и физ. культуре и спорту. – Ижевск: 2013. – 68 с.
3. Максимова С.С., Райзих А.А., Щенникова А.Г., Акробатическая подготовка студентов первого курса // Формирование научного и кадрового потенциала развития Удмуртской Республики: Ижевск: Удмуртский университет, 2022. – С. 539–543. – URL: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/21503>
4. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю., 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики: учеб.-метод. пособие // М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО

«Удмуртский государственный университет», Каф. гимнастики. – Ижевск: Удмурт. ун-т, 2012. – 204 с. – URL: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/8602>.

5. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Райзих А.А., Индивидуальная книжка по педагогической (производственной) практике / М-во науки и высшего образования РФ, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики физ. культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности; Ижевск: Удмуртский университет, 2022. – 39 с. – URL: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/21497>.

6. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Райзих А.А., Методика обучения гимнастическому элементу «подъем разгибом» на перекладине студентов первого курса // Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути их решения: сб. материалов респ. науч.-практ. конф.// – Ижевск: Удмуртский университет, 2024 – С. 97–101. – URL: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/22804>.

7. Петров П.К., Максимова С.С., Щенникова А.Г., Методика обучения упражнениям 3 разряда классификационной программы категории «Б»: учеб.-метод. пособие // ГОУВПО «Удмуртский государственный университет», Каф. гимнастики; Ижевск: Удмурт. ун-т, 2011. – 90 с. – URL: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/6540>.

8. Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю., Максимова С.С., Аэробика в школе: учеб. пособие // М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Ин-т физ. культуры и спорта. – Ижевск: Удмуртский университет, 2020. – 123 с. – URL: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/19389>.

9. Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю., Максимова С.С., Конспекты подготовительной части урока по гимнастике в школе: метод. рек. //М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Каф. гимнастики. – Ижевск: 2012. – 49 с.

10. Щенникова А.Г., Максимова С.С., Мурзаева С.В., Сложно-координационные упражнения на уроках гимнастики в школе: учеб.-метод. пособие // ГОУВПО «Удмурт. гос. ун-т». – Ижевск, 2008. – 84 с.

*Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. <http://www.lesgaft.spb.ru> – Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.
2. <http://www.herzen.spb.ru> – Российский государственный педагогический университет им.А.И. Герцена.
3. <http://www.sportedu.ru/modules/start> – Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).
4. <http://mgafk.ru> – Московская государственная академия физической культуры.
5. <http://www.vniifk.ru> – Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта (ВНИИФК).
6. <http://old.mpgu.edu> – Московский педагогический государственный университет.
7. <http://www.uralgufk.ru> – Уральский государственный университет физической культуры.
8. <http://sportacadem.ru> – Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.
9. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека.
10. <http://diss.rsl.ru> – Электронная библиотека диссертаций РГБ.
11. <http://www.gnpbu.ru> – Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.
12. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

## **Приложение 1**

### **Задания по учебной практике строевых упражнений**

1. Строевые приемы (Равняйсь! Смирно! Вольно! Повороты на месте. Построение в шеренгу. Перестроение в две шеренги и обратно.
2. Построение в колонну по одному. Перестроение в колонну по два и обратно.
3. Передвижение в обход, противоходом, змейкой.
4. Перестроение из одной шеренги в три уступом. Дистанция 2 шага.
5. Перестроение из одной шеренги в три уступом. Дистанция 3 шага.
6. Перестроение из одной шеренги в четыре уступом. Дистанция 2 шага.
7. Перестроение из одной шеренги в четыре уступом. Дистанция 3 шага.
8. Передвижение в обход, по диагонали, переход с шага на месте к передвижению вперед.
9. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, с поворотами в движении. Размыкание от середины приставными шагами на интервал 2 шага. Перестроение в колонну по одному.
10. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, с поворотами в движении. Размыкание от середины с поворотами на интервал 2 шага. Смыкание к середине с поворотами. Перестроение в колонну по одному.
11. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, с поворотами в движении. Размыкание вправо приставными шагами на интервал 2 шага. Смыкание влево. Перестроение в колонну по одному.
12. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, с поворотами в движении. Размыкание вправо с поворотами на интервал один шаг. Смыкание влево. Перестроение в колонну по одному.

13. Перестроение дроблением и сведением из колонны по одному в колонну по четыре и обратно разведением и слиянием.

14. Перестроение из одного круга в два и обратно.

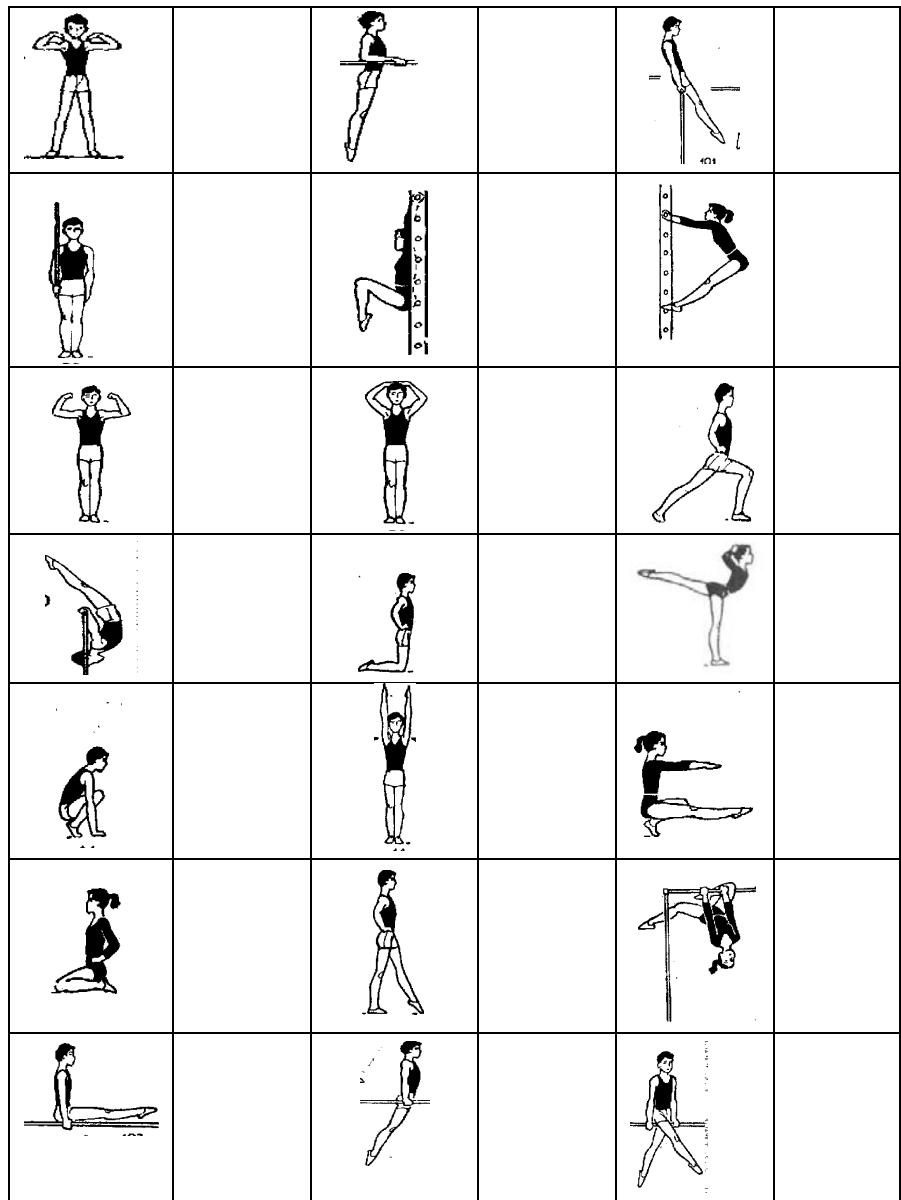
15. Перестроение из одного круга в три и обратно.

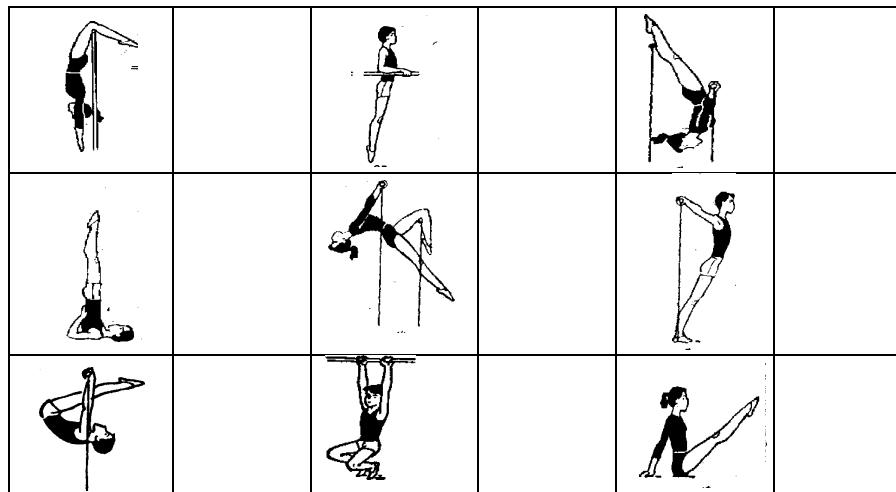
## Приложение 2

### Самостоятельная работа № 1

Гимнастическая терминология: заполнить таблицу «исходное положение гимнаста» (написать гимнастическую терминологию).

Элемент	Назва- ние	Элемент	Назва- ние	Элемент	Назва- ние	
	с. ноги врозь правой, руки на пояс					
		(г/п)				
						
						



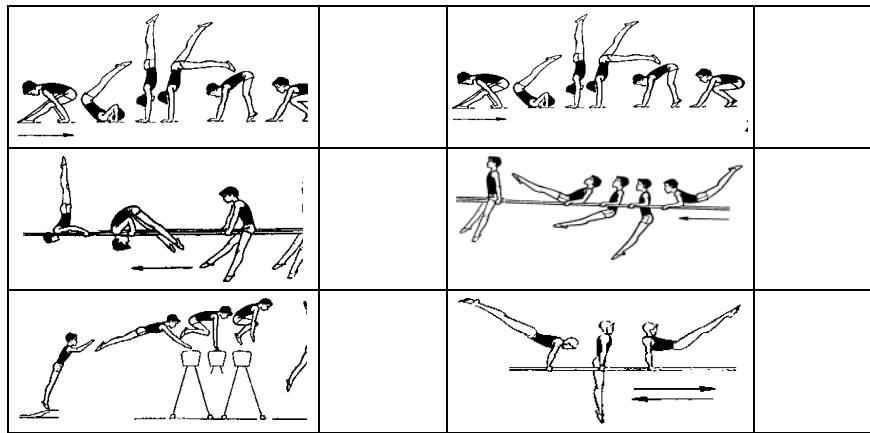


Оценка \_\_\_\_\_

### Самостоятельная работа № 2.

Гимнастические элементы: заполнить таблицу

Элемент	Названия	Элемент	Названия



Оценка \_\_\_\_\_

### Приложение 3

#### Тестовые задания для самоконтроля

- Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу:
  - Шеренга
  - Колонна
  - Строй
- Как называют идущего в колонне последним:
  - Последним
  - Замыкающим
  - Позади стоящим
- Команда, по которой занимающиеся становятся в указанный строй:
  - Становись
  - Равняйсь
  - Смирно

4. Какая команда звучит при перестроении в колонну по три последовательными поворотами налево?

- 1). В колонну по три налево марш
- 2). Налево марш
- 3). В колонну налево марш

5. Как называется строй, в котором учащиеся размыкаются один возле другого на одну линию, и обращены лицом в одну сторону?

- 1). Колонна
- 2). Шеренга
- 3). Стой

6. Как называется положение сидя на полу или на снаряде?

- 1). Присед
- 2). Упор
- 3). Сед

7. Какая команда имеет только исполнительную часть?

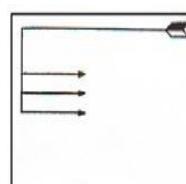
- 1). Равняйсь
- 2). Направо
- 3). Кругом

8. Что вы понимаете под термином «дистанция»

- 1). Расстояние между флангами
- 2). Расстояние между занимающимися по фронту
- 3). Расстояние между занимающимися в глубину

9. Какое перестроение изображено на рисунке?

- 1). Перестроение из колонны по одному в три уступом
- 2). Перестроение из одной шеренги в три уступом
- 3). Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении



10. Что вы понимаете под термином «Интервал»
- 1). Расстояние между занимающимися в глубину
  - 2). Расстояние между занимающимися по фронту
  - 3). Расстояние между флангами

11. Что изображено на этом рисунке?

- 1). Противоход
- 2). Зигзаг
- 3). Змейка



12. Как называют учащегося, идущего в колонне первым?

- 1). Направляющий
- 2). Замыкающий
- 3). Впереди идущий

Оценка \_\_\_\_\_

## Приложение 4

### Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

#### 1. ОРУ с гимнастической палкой

- 1). И.п. – с., палка на грудь, хватом сверху за концы.  
1-2 – с. на носках, палку вверх;  
3-4 – и. п.;  
5-6 – присед, палку вперед;  
7-8 – и. п.

Переход на «5-8» последней восьмерки (шаг правой в сторону, палку перевести с правой стороны назад за спину).

- 2). И.п. – с. ноги врозь, палка внизу – сзади.  
1-2 – наклон вперед, палку назад;  
3-4 – и. п.  
5-6 – поворот налево, палку назад;

7-8 – и. п.

1-8 – тоже направо.

Переход на «5-8» последней восьмерки (правую приставить, палку перевести с правой стороны вверх).

3). И. п. – с., палку вверх.

1 – мах левой согнутой вперед, палку вперед;

2 – и. п.;

3-4 – тоже правой;

5 – мах левой вперед – влево, палку вперед;

6 – и. п.;

7-8 – повторить счет «5-6» правой.

Переход на счет «1-8» последней восьмерки (кладем палку продольно).

4). И.п. – с., палка на полу перед собой продольно

1-2 – упор присев;

3-4 – упор лежа толчком двумя;

5-6 – левой рукой перешагнуть через палку вперед; 7-8 – правой рукой перешагнуть через палку вперед; 1-2 – левой рукой перешагнуть через палку назад;

3-4 – правой рукой перешагнуть через палку назад;

5-6 – упор присев;

7-8 – и. п.

Переход на «7-8» последней восьмерки (взять гимнастическую палку, принять и.п. 5-го упражнения)

5). И. п. – с., палка вверх.

1 – подскок на правой, левую согнуть вперед, палку вперед;

2 – прыжком и.п.;

3-4 – тоже на левой;

5 – прыжок ноги врозь, палку вперед;

6 – прыжок ноги вместе, палку вниз;

7 – прыжок ноги врозь, палку вперед;

8 – и. п.

## **2. ОРУ со скакалкой**

- 1). И. п. – с., скакалка внизу, сложена в четыре;  
1-2 – с. на правой, левую в сторону на носок, скакалку вверх;  
3-4 – и. п.;  
5-8 – повторить счет «1-4» с правой;
  
- 2). И. п. – то же.  
1-2 – присед, скакалку вперед;  
3-4 – наклон вперед, скакалку вперед;  
5-6 – присед, скакалку вперед;  
7-8 – и. п.  
Переход на счет «8» 4-ой восьмерки (шаг правой в сторону, принять и.п. 3-го упражнения).
  
- 3). И. п. – с. ноги врозь, скакалка сложена вчетверо вверх.  
1-2 – мах левой вперед, скакалку вперед;  
2 – и. п.;  
3-4 – повторить счет «1-2» с правой.
  
- 4). И. п. – с. ноги врозь, скакалка к плечам.  
1 – поворот налево, скакалку вверх;  
2 – и.п.;  
3-4 – повторить счет «1-2» направо;  
5 – наклон влево;  
6 – и. п.;  
7-8 – повторить счет «5-6» с наклоном вправо.  
Переход на счет «1-8» (4 восьмерки) принять и.п. 5-го упражнения.
  
- 5). И. п. – с., скакалка назад, хватом за ручки.  
1-8 – 8 прыжков на двух, вращая скакалку вперед;  
1-6 – 6 шагов с левой, скакалка вперед;  
7-8 – с., скакалка вперед;  
1-8 – 8 прыжков на двух, вращая скакалку назад;  
1-6 – 6 шагов с левой, скакалка назад;  
7-8 – и. п.

### **3. ОРУ с мячом**

1). И. п. – с., мяч внизу.

1-2 – с., руки в стороны, мяч в правой;

3-4 – с. на носках, мяч вверх;

5-6 – с., руки в стороны, мяч в левой;

7-8 – и. п.;

1-8 – повторить «1-8» влево.

Переход на «7-8» последней восьмерки (мяч вперед).

2). И. п. – с., мяч вперед.

1 – бросок мяча перед собой;

2 – полуприсед, поймать мяч впереди на тыльную сторону ладоней;

3 – бросок мяча перед собой;

4 – поймать мяч в и. п.;

5-6 – присесть, мяч вверх;

7-8 – и. п.

Переход на «7-8» последней восьмерки (шаг правой в сторону).

3). И. п. – с. ноги врозь, мяч внизу.

1 – наклон вперед – вправо, мяч вперед – вправо (к правой стопе);

2-3 – перекатить мяч вокруг правой стопы вправо (по часовой стрелке);

4 – и. п.

5-8 – тоже влево.

Переход на «7-8» последней восьмерки (приставит правую, принять и. п. 4-го упражнения).

4). И. п. – с., руки в стороны, мяч в левой.

1-2 – мах правой вперед, передать мяч под ногой в правую руку;

3-4 – с., руки в стороны, мяч в правой;

5-8 – тоже влево

Переход на счет «5-8» последней восьмерки (5-6 присед, мяч перед собой на полу, 7-8 сед, принять и. п. 5-го упражнения).

5). И. п.–упор сидя сзади, мяч впереди на стопах.

1-2 – упор сидя сзади углом, перекатить мяч к туловищу;

3-4 – упор сидя сзади, мяч на бедрах;

5-6 – упор лежа сзади, мяч перекатить вперед к стопам;

7-8 – и. п.

Переход на «5-8» последней восьмерки (5-6 перемахом ног вправо, упор лежа на согнутых руках, 7-8 упор присев, прыжком, принять и.п. 6-го упражнения)

6). И. п. – с. ноги врозь, мяч вперед.

1-2 – руки вперед-вверх, перекат мяча на грудь;

3-4 – и. п.;

5-6 – поворот направо, руки в стороны, мяч в правую;

7-8 – и. п.;

1-8 – повторить счет «1-8» влево.

Переход на «5-8» последней восьмерки (приставить правую, мяч перед грудью).

7). И.п.- с. мяч перед грудью.

1 – прыжок ноги врозь, отбить мяч перед собой;

2 – прыжок ноги вместе, поймать мяч перед собой;

3 – прыжок ноги врозь, бросок мяча вверх;

4 – прыжок ноги вместе, поймать мяч перед собой;

5-8 – повторить «1-4».

#### **4. ОРУ с флагками**

1) И. п. – с., флагки вниз.

1-2 – два шага с правой, флагки дугами наружу вверх – в стороны;

3 – шаг правой, флагки скрестно вверх, правый впереди левого;

4 – шаг левой, повторить счет «3» поменять положение флагков;

5-6 – два шага с правой, флагки вверх- в стороны;

7-8 – и. п.

2) И. п. – то же.

1-2 – шагом правой в сторону, наклон вперед прогнувшись, флажки в стороны;

3-4 – приставить левую, присед, два удара флагшками перед собой;

5-6 – повторить счет «1-2»; 7-8 – приставить левую и. п.

1-8 – то же на левой.

2). И. п. – то же.

1-2 – шагом правой в сторону, наклон вперед прогнувшись, флажки в стороны;

3-4 – поворот направо, флажки в стороны;

5-6 – наклон вперед, флажки в стороны;

7-8 – и. п.

1-8 – то же с левой.

3). И. п. – то же.

1-2 – шагом правой в сторону, флажки в стороны;

3-4 – с. ноги врозь, полуприсед, флажки скрестно вниз;

5-6 – повторить счет «1-2»; 7-8 – и. п.;

1-8 – то же левой.

4). И. п. – то же.

1 – прыжок ноги врозь правой, флагшток в правой руке вправо, флагшток в левой руке перед грудью;

2 – прыжок ноги вместе, флажки вверх;

3 – прыжок ноги врозь левой, флагшток в левой руке влево, флагшток в правой руке перед грудью;

4 – прыжком и. п.;

5-8 – то же влево.

## 5. ОРУ на скамейках

1). И. п. – о. с., левым боком к скамейке.

1 – шаг левой на скамейку, руки согнуть вперед, локти вниз, ладони вовнутрь;

2 – с. на скамейке, руки вверх;

3 – шагом левой в сторону со скамейки, правая на скамейке, руки в стороны;

4 – с. правым боком к скамейке, руки перед грудью;

5-8 – повторять счет «1-4» вправо.

Переход на счет «7-8» четвертой восьмерки, сделать поворот налево (направо), принять о.с. продольно (в шахматном порядке).

2). И. п. – с., руки на пояс, продольно на скамейке. 1-3 – 3 пружинящих наклона вперед, руки вперед; 4 – и. п.;

5-8 – повторять счет «1-4».

Переход: на счет «5-8» четвертой восьмерки выполнять шаг левой вперед, принять упор сидя сзади.

3). И. п. – упор сидя сзади, хватом за дальний край скамейки.

1 – мах левой вперед;

2 – и. п.;

3-4 – повторить счет «1-2» с правой;

5-7 – упор сидя сзади углом;

8 – и. п.

Переход: на счет «7-8» четвертой восьмерки с поворотом кругом принять и.п. 4-го упражнения.

4). И. п. – упор лежа ноги врозь, руки на скамейке.

1 – согнуть руки;

2 – разогнуть, и.п.;

3 – с поворотом налево упор лежа левым боком, правая рука в сторону;

4 – и. п.

5-8 – повторить счет «1-4» вправо.

Переход: «5-8» четвертой восьмерки упор присев, принять и.п. 5-го упражнения;

5). И. п. – с. руки на пояс лицом к скамейке.

1-2 – два прыжка на правой, левую согнуть вперед, носок на скамейке;

3-4 – повторить счет «1-2» на левой;

5 – прыжок ноги врозь;

6 – прыжок ноги вместе;

7-8 – повторить счет «5-6».

## **6. ОРУ проходным способом**

1). И. п. – о.с.

1-3 – три строевых шага с левой;

4 – приставить правую;

5 – с. на носках, руки в стороны;

6 – руки вверх;

7 – повторить счет «5»;

8 – и. п.

2). И. п. – о.с.

1-3 – три строевых шага с левой;

4 – приставить правую;

5-6 – присесть, руки за голову;

7-8 – и. п.

3). И. п. – о. с.

1-3 – три строевых шага с левой;

4 – приставить правую;

5-6 – два пружинящих наклона вперед, руки вперед;

7-8 – и. п.

4). И. п. – о.с.

- 1-3 – три строевых шага с левой;
- 4 – приставить правую;
- 5 – упор присев;
- 6 – упор лежа;
- 7 – упор присев;
- 8 – и. п.

5). И.п. – о. с.

- 2-2 – три шага с левой;
- 4 – приставить правую;
- 5 – мах левой вперед, хлопок под ногой;
- 6 – и. п.;
- 7-8 – повторить счет «5-6» с правой

6). И.п. – с. руки на пояс.

- 1-3 – три шага с левой;
- 4 – приставить правую;
- 5 – поворот налево, левая рука в сторону;
- 6 – и. п.;
- 7-8 – повторить счет «5-6» направо.

7). И.п. – с. руки на пояс.

- 1-4 – четыре подскока с левой с продвижением вперед;
- 5 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;
- 6 – прыжок ноги вместе, руки вверх;
- 7 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;
- 8 – прыжком принять и. п.

## Оглавление

Введение .....	3
Условные обозначения .....	5
1. Система оценивания студентов 1 курса .....	6
2. Требования к умению командовать группой с музыкальным сопровождением .....	11
3. Требования к оформлению фрагмента конспекта подготовительной части урока .....	13
3.1. Строевые упражнения и перестроения .....	13
3.2. Упражнения на осанку, внимание на месте и в движении .....	17
3.3. Танцевальные упражнения .....	19
3.4. Общеразвивающие упражнения, способы их обучения .....	22
3.5. Комплекс общеразвивающих упражнений .....	26
3.6. Подготовительная часть урока .....	30
Список рекомендуемой литературы .....	37
Приложение 1 .....	40
Приложение 2 .....	41
Приложение 3 .....	44
Приложение 4 .....	46

## **ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ ИЗДАНИЯ:**

Интерфейс электронного издания (в формате pdf) можно условно разделить на 2 части.

Левая навигационная часть (закладки) включает в себя содержание книги с возможностью перехода к тексту соответствующей главы по левому щелчку компьютерной мыши.

Центральная часть отображает содержание текущего раздела. В тексте могут использоваться ссылки, позволяющие более подробно раскрыть содержание некоторых понятий.

## **МИНИМАЛЬНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:**

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше; 8x DVD-ROM; разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf.

## **СВЕДЕНИЯ О ЛИЦАХ, ОСУЩЕСТВЛЯВШИХ ТЕХНИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ И ПОДГОТОВКУ МАТЕРИАЛОВ:**

Оформление электронного издания : Издательский центр «Удмуртский университет».

Компьютерная верстка: Т.В. Опарина

Авторская редакция

---

Подписано к использованию 29.12.2025

Объем электронного издания 1,2 Мб

Издательский центр «Удмуртский университет»

426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021

Тел. : +7(3412)916-364 E-mail: [editorial@udsu.ru](mailto:editorial@udsu.ru)

---