

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
Студент (ка)

Фамилия_____

Имя_____

Отчество_____

Группа_____

Класс (предмет)_____



Ижевск
2025

УДК 796.413/.418(075)

ББК 75.661я73

P134

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: канд. пед. наук, доцент каф. физ. культуры ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина» Мининского Университета **Кузнецов В.А.** (Нижний Новгород), учитель физ. культуры МОУ СОШ № 31 г. Ижевска **В.И. Максимов.**

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

P134 Рабочая тетрадь по гимнастике для студентов 2 курса : учеб. пособие / сост.: С.С. Максимова, А.Г. Щенникова, А.А. Райзих. – Ижевск : Удмуртский университет, 2025. – 1,5 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 2 курса по направлениям подготовки 49.03.01 – Физическая культура, 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Минимальные системные требования:

Cleron 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 2 курса
Учебное пособие

Подписано к использованию 29.12.2025

Объем электронного издания 1,5 Мб

Издательский центр «Удмуртский университет»

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

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 2-го курса института физической культуры и спорта. В течение 3-го и 4-го семестров 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 2 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 профилями). 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



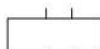
– акробатическая дорожка



– козел



– конь



– конь махи



– мостик



– ограничитель



– флажок



– брусья



– брусья р/в



– бревно



– модуль «кубик»



– модуль «таблетка»



– модуль «дуга»



– модуль «колодец»

1. Система оценивания студентов 2 курса в III и в IV семестрах

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 и IV семестрах – 30 баллов, рубежного контроля – 30 баллов (табл. 1, 2). 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 в III семестре

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений		балл	подпись
Юноши	Девушки		
1. Акробатика Махом одной толчком другой стойка на руках – кувырок вперед; кувырок назад через стойку на руках (комбинация)	1. Акробатика Равновесие на одной и кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев (комбинация)	5	
2. Кольца Из виса подъем силой в упор (комбинация)	2. Акробатика Стойка на голове и руках, согнув ноги (комбинация)	5	

3. Опорный прыжок Прыжок ноги врозь через козла в длину (h – 125)	3. Опорный прыжок Прыжок ноги врозь через козла в ширину (h – 120)	5	
4. Брусья Из седа ноги врозь стойка на плечах, соскок махом вперед – влево (комбинация)	4. Брусья р/в Из виса присев подъем толчком двумя в упор на в/ж (комбинация)	5	
5. Конь – махи Из упора круг правой, круг левой (комбинация) перемах правой вперед, перемах правой назад, перемах левой вперед и перемахом правой соскок с поворотом налево	5. Брусья р/в Из виса махом вперед, вис присев, перемах ноги врозь в вис лежа правой, перемах левой вперед, перехват руками снизу упор сидя сзади на н/ж, поворот кругом в упор, соскок махом назад с поворотом направо	5	
6. Перекладина Из размахивания подъем разгибом в упор (комбинация)	6. Бревно С косого разбега вскок в упор присев; шаги польки, соскок прогибаясь с конца бревна (комбинация)	5	
Сумма баллов текущего контроля в III семестре		30	
7. ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКСЫ ОРУ		5	
1. на скамейках;		зач	
2. с мячом;		зач	
3. проходным способом;		зач	
4. с гантелями.		зач	
8. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА		5	
Составить и провести упражнения на осанку, внимание в движении, в обход: карточка; методика обучения; музыкальное сопровождение; команды, терминология		5	

9. УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА Составить и провести танцевальные упражнения в движении, в обход: карточка; методика обучения; музыкальное сопровождение; команды, терминология	5	
10. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ Подготовить конспект подготовительной части урока	10	
11. Организация и проведение СММ института	5	
Сумма баллов рубежного контроля в III семестре	30	
Итого баллов в III семестре	60	
<u>Система оценки промежуточного контроля (40 баллов)</u> <u>Форма контроля – ЗАЧЕТ</u> Сдать зачет с помощью программированных материалов	40	
<i>Сумма баллов:</i>	61–100	

Таблица 2

Требования к оцениванию студентов в IV семестре

Требования к технике выполнения гимнастических упражнений		балл	подпись
<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>		
1. Опорный прыжок – прыжок ноги врозь через коня в длину; согнув ноги через коня в длину	1. Опорный прыжок – прыжок согнув ноги через коня в ширину;	5	
2. Брусья Комбинация III разряда «Б» № 1, 2	2. Опорный прыжок – прыжок боком через коня в ширину	5	
3. Перекладина Комбинация III разряда «Б» № 1, 2	3. Бревно Комбинация III разряда «Б» № 1	5	
4. Кольца Комбинация III разряда «Б» № 1, 2	4. Бревно Комбинация III разряда «Б» № 2	5	

5 Конь-махи Комбинация III разряда «Б» № 1, 2	5. Брусья р/в Комбинация III разряда «Б» № 1, 2	5	
6. Акробатика. Комбинация III разряда «Б» № 1, 2		5	
7. 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	
Сумма баллов текущего контроля в 4 семестре		30	
8. 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	
9. 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	
10. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ Составить конспект урока по ФК (гимнастика)		5	
11. ВЫПОЛНИТЬ III разряд категории «Б»		5	
12. СУДЕЙСТВО Гимнастического многоборья		5	
13. ИМЕТЬ МАТЕРИАЛЫ ЛЕКЦИОННЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ		5	
Сумма баллов рубежного контроля в 4 семестре		30	
Итого баллов в 4 семестре		60	
<u>Система оценки промежуточного контроля (40 баллов)</u> <u>Форма контроля – ЭКЗАМЕН</u> Сдать экзамен с помощью программированных материалов		40	
Сумма баллов:		61–100	

2. Требования к оформлению фрагментов конспектов основной и заключительной частей урока

Главным документом, которым пользуется 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, можно также 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 какие детали обратить внимание при выполнении этих упражнений.

2.1. Акробатические упражнения

Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий возможна в любом спортивном зале.

При выполнении акробатических упражнений и комбинаций с использованием фронтального, посменного, поточного и игрового способов организации учащихся, происходит значительное повышение плотности урока.

В конспекте при описании каждого упражнения дается техника выполнения, сопровождаемая рисунком (схемами), последовательностью обучения, дозировкой, типичными ошибками, страховкой и помощью (рис. 1, 2).

Образец фрагмента конспекта основной части урока

[illegible]

<p>3). И.п. – упор присев; 1–перекат назад с постановкой рук за головой; 2– и.п.</p> <p>4). И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1– положение «мост»; 2– и.п.</p> <p>5). И.п. – упор присев; 1–два кувырка вперед; 2 – и.п.</p> <p>6). Комбинация в целом</p>	<p>3–4 р</p> <p>1–2 р</p> <p>1 раз</p> <p>3–4 р</p>	<div data-bbox="598 124 855 220"> </div> <p>Фронтально-посменно 1-е выполняют, 2-е,3-е страхуют сбоку под спину и живот, затем наоборот. Ноги прямые, смотреть на руки.</p> <div data-bbox="605 405 956 485"> </div> <p>Поточно-посменно. (присутствующие ребята) комментируют порядок выполнения упражнений в комбинации.</p> <div data-bbox="748 501 972 587"> </div> <p>Помощник</p>
--	---	---

Рис. 1. Примерный фрагмент конспекта «Акробатика»

Самостоятельная работа

Оформить конспект в соответствии с методикой обучения акробатических элементов, предусмотренных комплексной программой 1–11 классов, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации и рисунки.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

--	--	--

Рис. 2. Фрагмент конспекта основной части урока «Акробатика»

2.2. Висы и упоры

Для выполнения упражнений в висах и упорах в зависимости от координационной сложности и наличия соответствующего оборудования могут быть следующие способы организации занимающихся: фронтальный, посменный, поточный (рис. 3, 4).

Образец фрагмента конспекта основной части урока

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
Брусья (мальчики) Сед ноги врозь Доразминка: – круговые движения кистями, предплечьями, плечами 1). И.п. – упор стоя, вскок в упор на предплечьях, соскок в глубину 2) И.п. – то же, вскок в упор, соскок в глубину 3) И.п. – то же, вскок в упор, согнув ноги сед	8' – 9' 15'' 1–2 р 1–2 р 3–4 р	 Фиксируем положение 2–3 сек. Страховка сбоку за локоть и кисть.  Рис. 158 Показать задачу урока на брусках.

ноги врозь, соскок в глубину Дополнительные задания: 1). И.п. – упор присев между скамейками 1 – упор согнув ноги вперед 2 – сед ноги врозь; 3-4 – и.п. 2). Сгибания-разгибания рук из положения лежа сзади с опорой руками на скамейке; 3). И.п. – упор лежа на предплечьях, перекаат вправо в и.п.; (влево)	1 р	Техника выполнения: прямое положение туловища, голова прямо. Между плечом и предплечьем угол 90° . Страховать сбоку за локоть и предплечье. И.п.-на концах жердей брусьев и по середине (выполнять по 2–3 учащимся).
	5–6 р	
	5–6 р	Фронтально-посменный способ. 1-е номера- выполняют, 2–3-е страхуют.

Рис.3. Примерный фрагмент конспекта «Висы и упоры».

Самостоятельная работа

Оформить конспект в соответствии с методикой обучения элементов в висах и упорах, предусмотренных комплексной программой 1–11 классов, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации и рисунки.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

--	--	--

Рис. 4. Фрагмент конспекта основной части урока «Висы и упоры».

2.3. Прыжки

Прыжковые упражнения, применяемые на уроках гимнастики, делятся на *простые* и *опорные* прыжки.

В первую группу входят: прыжки на месте на двух и одной с различными движениями рук, хлопками, с поворотом; прыжки в высоту и длину с места и с разбега; прыжки в глубину, прыжки в «окно»; прыжки с короткой и длинной скакалкой и т. п. Ко второй группе относятся прыжки с опорой о снаряд руками (через козла, коня, плинт). При проведении прыжковых упражнений применяются фронтальный, поточный (особенно при проведении простых прыжков), групповой и игровой (в большей степени при проведении опорных прыжков) способы организации учащихся на уроке (рис. 5, 6).

Образец фрагмента конспекта «Прыжки»

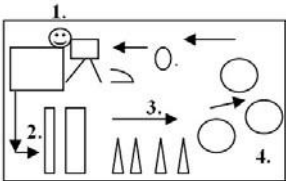
Содержание	Доз.	Организационно-методические указания
<p>Опорный прыжок Вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на h - 80–100 см.</p> <p>1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь, полуприсед, руки вперед – вверх, о.с.</p> <p>2. Из полуприседа, руки внизу стоя на скамейке, прыжок вперед – вверх прогибаясь, полуприсед, руки вперед – вверх, о.с.</p> <p>3. <u>Полоса препятствий:</u> 1). С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогибаясь. 2). Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь. 3). Передвижение в упоре лежа согнувшись вправо или влево через конусы. 4). И.п. – с., прыжки на двух с продвижением вперед – в сторону из обруча в обруч.</p>	<p>8`– 9`</p> <p>8–10 р</p> <p>8–10 р</p> <p>6`–7`</p> <p>1 раз</p> <p>3–4 р</p> <p>1 раз</p> <p>3–4 р</p>	<p>Показ. <u>Страховка:</u> стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев, помогать одной рукой под плечо, другой держать за предплечье, при приземлении под спину и живот.</p> <p>Фронтально.</p> <p>Разделить по 3–4 ученика на 1, 2, 3, 4-станции, выполнить задания по очереди, проходным способом, против часовой стрелки.</p>  <p>Сильный толчок ногами, стараться как можно быстрее подтянуть колени вперед, прийти в упор присев, активно выполнять взмах руками. Приземление в полуприсед, руки вперед-вверх и о.с. Руки и ноги в упоре лежа прямые.</p> <p>Прыжки выполнять слитно, без пауз.</p>

Рис.5. Примерный фрагмент конспекта «Прыжки»

Самостоятельная работа

Оформить конспект в соответствии с методикой обучения прыжков, предусмотренных комплексной программой 1–11 классов, написать организацию проведения, используя схемы, иллюстрации, рисунки.

Содержание	Доз.	Организационно-методические указания

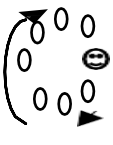
Рис. 6. Фрагмент конспекта «Прыжки»

2.4. Упражнения на развитие физических качеств

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 (рис. 7, 8).

Образец карточки основной части урока для РФК

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

Построение	Содержание	Правила	ОМУ
По кругу, (в шеренге, в колонне)	«Класс на первый, второй, третий рассчитайсь!». Голову поворачиваем налево. Задание выполняется всей командой одновременно.	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 олимпийских чемпионов по гимнастике. Прибежавший встает в о.с., сохраняя правильную осанку, и продолжает играть. Побеждают участники,	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! Вторые! Третьи!» меняем чаще, можно называть сразу два номера. Задания выполняются на протяжении всей игры, под счет (синхронно). Можно использовать музыкальное сопровождение
	<i>Мышцы спины:</i> 1 – наклон вперед, руки вперед; 2 – с. ноги врозь, руки на пояс. <i>Мышцы ног:</i> 1 – присед, руки вперед; 2 – о.с. <i>Мышцы рук:</i> и. п. – о.с.; 1 – упор присев; 2 – упор лежа;		

	3 – упор присев; 4 – и.п. <i>Прыжки:</i> ноги врозь, ноги вместе, руки на пояс. <i>Бег</i> по кругу можно замедлить передвижением в упоре лежа сзади, согнув ноги в «пауки» с продвижением вперед или (спиной – вперед)	«своевременно занявшие свои места и кто не ошибался»	
--	---	--	--

Рис. 7. Примерный фрагмент конспекта для РФК

Самостоятельная работа

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

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

--	--	--	--

Рис. 8. Фрагмент конспекта для развития физических качеств

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.

2.5. 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 (рис. 9, 10). 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!».


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

Рис.9.Примерный фрагмент карточки заключительной части урока

Самостоятельная работа

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

Построение	Содержание	Правила	ОМУ

Рис.10. Карточка заключительной части урока

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 (рис. 11, 12).

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

Примерный конспект урока по ФК (гимнастика)

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.

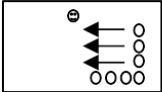
Инвентарь: гимнастические снаряды и 9 акробатических матов, карточки с описанием последовательности обучения на видах.

Место проведения: гимнастический зал № 2, УдГУ.

Дата и время проведения: 21.03.2023 г.

Предполагаемое количество учащихся: 18–20.

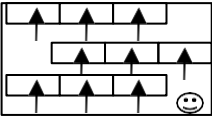



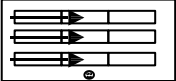
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>I. Подготовительная часть</u> I. Построение, сообщение задач урока	12" 40"	До начала занятия подготовить оборудование: гимнастические маты, снаряды, музыку. Обратить внимание на спортивную форму,

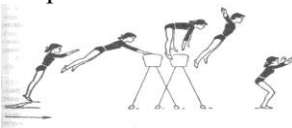
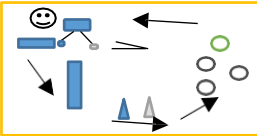
		<p>дисциплину, равнение в строю. <i>«Равняйсь!», «Смирно!», «Здравствуйте 6 класс!».</i> <i>«Нале-во!, ...»</i></p> <p style="text-align: right;">○○○○○●</p>
<p>2. Повороты на месте</p>	20"	<p>Во время поворота спину держать прямо, следить, чтобы руки были прижаты.</p>
<p>3. Движение в обход с заданием: 1) и. п. – с. 3 позиция, правая впереди, руки на пояс; 2) 1–8 – 4 переменных шага с правой; 3) 1–8 – 8 высоких шагов с правой, руки в стороне.</p>	0,5 кр	<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>4. Движение танцевальными шагами: 1) И. п. – с. 3 позиция, правая впереди, руки на пояс; 2) 1-8 – 4 шага польки с правой; 3) 1-8 – 8 подскоков с правой, руки в стороне.</p>	0,5 кр	<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>5. Бег с игровым заданием «Флажок»: 1) Флажок вверх – бег с прямыми ногами вперед, руки на поясе; 2) Флажок вниз – бег, сгибая ноги назад, руки на поясе.</p>	1'	<div style="text-align: right;">  </div> <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>

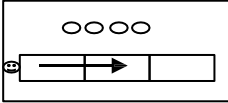
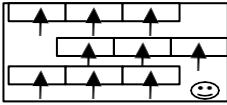
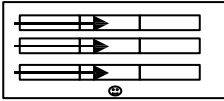
6. Движение шагом.	1'	Дистанция и интервал 2 шага.
7. Перестроение из колонны по одному в колонну по три последовательными поворотами в движении.	1'	«Направляющий на месте, «Класс-стой!», «Кругом!».
8. Комплекс аэробики. 1) И.п. – о.с.; 1–2 – 2 шага с левой, руки в стороны; 3–4 – 2 шага с левой, руки вверх; 5–6 – 2 шага с левой, руки в стороны; 7–8 – 2 шага с левой, руки вниз.	7' 4 р	Выполнить комплекс раздельным способом по две восьмерки, затем с музыкальным сопровождением выполнить поточно по четыре восьмерки каждое упражнение с левой (влево). <i>По показу. «С левой Начинай!, раз, два, смотреть вперед,...семь, стой!».</i> Проводя поточно, вести счет и методические указания, например, при ходьбе: <i>«носки оттянуты, колено поднимать выше».</i> <i>«Последний, приседы – Можно!»</i> <i>По показу и рассказу. «С левой Начинай!», «Раз, два, спина прямая пять, шесть, махи –Можно!»</i> Следить за точным положением рук. Присед глубже, наклоны выполнять ниже.
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 пояс; 1 – шаг левой вперед;	4 р	<i>По показу.</i> Мах выше. Не сутулиться. Ноги не сгибать. Руки прямые. Спина прямая. Следить за четким положением рук.

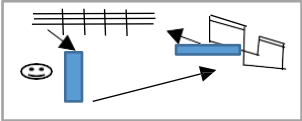


<p>2 – мах правой согнутой вперед; 3 – шаг левой назад; 4 – и.п.; 5–8 повторить счет «1-4» с правой.</p>		<p>Смотрим вперед.</p> <p>«Шаги-Можно!»</p>
<p>4) И.п. – о.с.; 1 – шаг левой вперед – в сторону, руки в стороны; 2 – шаг правой вперед – в сторону, руки вверх; 3 – шаг левой назад, руки в стороны; 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>	<p>4 р</p>	<p><i>По разделениям.</i> Слушаем счет, положение рук контролируем.</p> <p>«Прыжки-Можно!»</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 пояс; 7–8 – повторить счет «5–6».</p>	<p>8 р</p>	<p><i>По разделениям.</i> Прыжки выполнять выше. Слушаем счет. Прыгаем на носках. Следить за точным положением рук.</p>

<p>9. <i>Ходьба на месте.</i></p>	<p>1'</p>	<p>Для перехода на ходьбу команда: «<i>Класс на месте шагом – марш!</i>». «<i>Класс – стой!</i>». Подвести итоги после танцевального комплекса аэробики. «<i>Молодцы, хорошо выполнили танцевальный комплекс. Выявить лучших.</i></p>											
<p>10. <i>Перестроение</i> из колонны по три в колонну по одному.</p>	<p>21–23'</p>	<p>«<i>Напра-во!</i>», «<i>В колонну по одному в обход налево шагом –Марш!</i>», «<i>Направляющий на месте</i>», «<i>Класс-стой!</i>», «<i>Нале-во!</i>», «<i>Вольно</i>».</p> <div></div>											
<p><u>II. Основная часть</u></p> <p>1) <i>Акробатика (юноши)</i></p> <p>Комбинация:</p> <p>1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью.</p> <p>2. Лечь, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках.</p> <p>3. Перекатом вперед упор присев.</p> <p>4. Кувырок назад в упор присев.</p> <p>5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь.</p>	<p>7–8'</p>	<p>Способ проведения основной части – <i>групповой</i>.</p> <table><tr><td>21'–23'</td><td>7'–8'</td><td>7'–8'</td><td>5'</td></tr><tr><td>Мальчики</td><td>Акробатика</td><td>Опорный прыжок</td><td rowspan="2">РФК</td></tr><tr><td>Девочки</td><td>Брусья р/в</td><td>Акробатика</td></tr></table> <p>Показ комбинации</p> <div></div>	21'–23'	7'–8'	7'–8'	5'	Мальчики	Акробатика	Опорный прыжок	РФК	Девочки	Брусья р/в	Акробатика
21'–23'	7'–8'	7'–8'	5'										
Мальчики	Акробатика	Опорный прыжок	РФК										
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.</p> <p>2) И.п – упор присев; 1 – перекатом назад; 2 – стойка на лопатках; 3–4 перекатом вперед и.п.</p> <p>3) И.п. – с., ноги врозь, руки вверх; 1–2 – наклон назад «мост» с помощью; 3–4 лечь на спину.</p> <p>4) И.п. – упор присев, 1 – кувырок вперед; 2 – и. п.</p> <p>5) Комбинация в целом</p>	<p>30”</p> <p>3–4 р.</p> <p>3–4 р.</p> <p>2–4 р.</p> <p>4–6 р.</p> <p>3–4 р.</p>	<p>Способ выполнения разминки, акробатических элементов: фронтально</p>  <p>Обратить внимание на группировку.</p> <p>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.</p> <p>Способ выполнения комбинации: поточно – поочередный, 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. <u>2 станция:</u> передвижение в упоре лежа, согнувшись вправо или влево через конусы. <u>3 станция:</u> прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед. <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>2–3 р.</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-станциях, выполнять задания по очереди, по точным способом, против часовой стрелки. 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) 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. <ol style="list-style-type: none"> 2) И.п.– с., ноги врозь, руки вверх; 1–2 – наклон назад «мост» с помощью; 3–4 – лечь на спину. <ol style="list-style-type: none"> 3) И.п. – упор присев, кувырок вперед. <ol style="list-style-type: none"> 4). Комбинация в целом 	<p>7'–8'</p> <p>30"</p> <p>2 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2–4 р.</p> <p>3–4 р.</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>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. <p><u>2 станция:</u> навесная перекладина. Из виса стоя вскок в упор, соскок махом назад.</p> <p><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>	<p>7'-8'</p> <p>по 4 р. 3 под-хода</p> <p>1-2 р.</p> <p>по 4 р. 3 под-хода</p> <p>по 4 р. 3 под-хода</p>	<p>Показ упражнений на станциях.</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 плечо и бедро.</p>
--	--	---

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

Рис. 11. Примерный конспект урока по ФК (гимнастика)

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: ____

Содержание	Доз	Организационно-методические указания

(Продолжение)

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

(Продолжение)

--	--	--

Рис.12. Конспект урока по ФК (гимнастика)

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.

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.




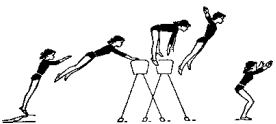




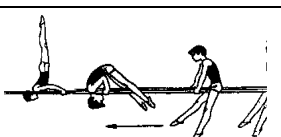
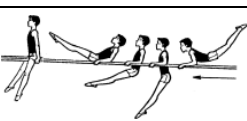
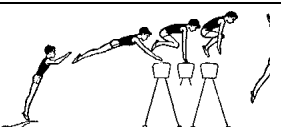
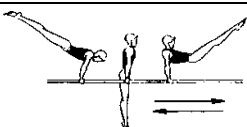
10. Щенникова А.Г., Максимова С.С., Мурзаева С.В., Сложнокоординационные упражнения на уроках гимнастики в школе: учеб.-метод. пособие // ГОУВПО «Удмурт. гос. ун-т». – Ижевск, 2008. – 84 с.

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.

Самостоятельная работа № 1

Гимнастические элементы: заполнить таблицу

Элемент	Названия	Элемент	Названия
			
			
			
			
			
			

Оценка_____

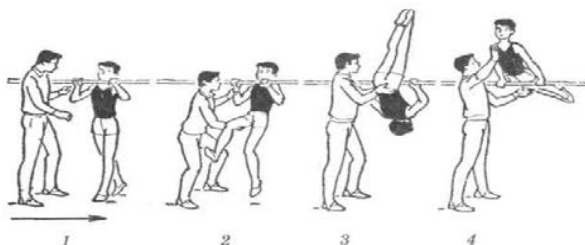
Примерные учебные карточки по видам гимнастического многоборья

1. Перекладина для 7-го класса юноши (учебная карточка) Махом одной толчком другой подъем переворотом

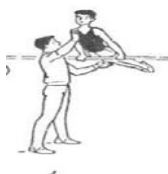
Типичные ошибки:

- 1). Не разгибать руки при выполнении.
- 2). Не запрокидывать голову.
- 3). Не разгибаться в тазобедренном суставе.

Страховка и помощь: в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину. В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь.



Передвижение в упоре на нижней жерди.



Переносить вес тела с одной руки на другую.
Махом назад соскок.



2. Акробатика для 7-го класса юноши (учебная карточка) Равновесие на одной, упор присев



Из упора присев кувырок вперед.



Из упора присев кувырок назад.



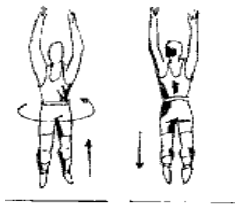
Длинный кувырок вперед.



Перекатом назад, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.



Из упора присев прыжок вверх с поворотом на 360° , о.с.



Последовательность упражнений для отделения на акробатике

(Следующие упражнения каждый делает на своем мате)

1. Из упора присев перекатом назад, стойка на лопатках, перека-
кат в упор присев: 2 раза.



2. Равновесие на одной, руки в стороны: 2–3 раза



*(Следующие упражнения каждый выполняет друг за другом
по дорожкам)*

3. Из упора присев кувырок вперед: 2–3 раза



4. Из упора присев длинный кувырок вперед: 2–3 раза



5. Из упора присев кувырок назад: 2–3 раза



6. Комбинация в целом: 3–4 раза.

**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;

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

4 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 при-

нять и. п.; 1-4 – по-

вторить 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».

Оглавление

Введение.....	3
Условные обозначения	5
1. Система оценивания студентов 2 курса в III и в IV семестрах.....	6
2. Требования к оформлению фрагментов конспектов основной и заключительной частей урока	10
2.1. Акробатические упражнения	10
2.2. Висы и упоры.....	13
2.3. Прыжки	15
2.4. Упражнения на развитие физических качеств.....	18
2.5. Игры и игровые задания заключительной части урока	20
3. Требования к оформлению конспекта урока.....	23
Список рекомендуемой литературы.....	39
Приложение 1	42
Приложение 2	43
Приложение 3	47

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 про-смotra 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 1,5 Мб
Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021
Тел. : +7(3412)916-364 E-mail: editorial@udsu.ru
