



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

10.03.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1
Семестр	2

Магнитогорск
2019 год

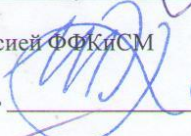
Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования


18.02.2020, протокол № 7

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
10.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  П.А. Козлов

Рабочая программа составлена:
ст. преподаватель кафедры ФК,

 О.А. Алонцева

Рецензент:

зав. кафедрой СС, канд. пед. наук  В.В. Алонцев

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от 14 09 2020 г. № 2
Зав. кафедрой [подпись] В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Формирование систематизированных знаний в области теории и методики гимнастики; развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности; поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ; развитие и воспитание личностных качеств готовности к профессиональной деятельности; организация совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика гимнастики входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Теория и методика подвижных игр

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Безопасность жизнедеятельности

Теория и методика легкой атлетики

Методика проведения занятий с дошкольниками

Производственная - летняя педагогическая практика

Теоретические основы подготовки вожатого

Методика проведения занятий со школьниками

Основы техники безопасности на уроках физкультуры

Производственная - воспитательная практика

Организация и судейство соревнований

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика гимнастики» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с

	особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
--	--

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 89 акад. часов;
- аудиторная – 85 акад. часов;
- внеаудиторная – 4 акад. часов
- самостоятельная работа – 19,3 акад. часов;
- подготовка к экзамену – 35,7 акад. часа

Форма аттестации - экзамен

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ								
1.1 Задачи, средства и методические особенности гимнастики	2	1			2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными образовательными системами	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
1.2 Классификация видов гимнастики. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Оздоровительные виды гимнастики. Спортивные виды гимнастики		2				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу		3			2			
2. ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЗАЛА								
2.1 Гигиенические требования и правила эксплуатации спортивных залов. Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования. Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования.	2	1			2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос. Тестирование на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		1			2			

3. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ									
3.1 Характеристика гимнастической терминологии. Требования к гимнастической терминологии. Способы образования и классификация терминов	2	2		14/4И	4	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.3, ОПК-3.1	
3.2 Правила гимнастической терминологии. Термины строевых упражнений. Термины общеразвивающих упражнений		2		14/4И	4,85	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.3, ОПК-3.1, УК-7.2	
Итого по разделу		4		28/8И	8,85				
4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ									
4.1 Классификация общеразвивающих упражнений	2	1			2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1	
4.2 Методические указания к использованию общеразвивающих упражнений. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями		2	2		10/6И	2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проведение занятия. Опрос. Работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.3, ОПК-3.1
4.3 Способы обучения и проведения общеразвивающим упражнениям		1		16/6И	2	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проведение занятия. Опрос. Работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1	
Итого по разделу		4		26/12И	6				
5. ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ В ШКОЛЕ									

5.1 Типы и структура урока гимнастики в школе. Подготовка и проведение урока	2	1				Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проведение занятия. Опрос. Работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
5.2 Задачи, средства, методические положения урока. Общая и моторная плотность урока		1		9		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Проведение занятия. Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
5.3 Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям		1		4	0,45	Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Специальные зачетные требования и нормативы. Контроль за проведением урока	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу		3		13	0,45			
6. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ И СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ								
6.1 Виды спортивных соревнований. Документационное обеспечение спортивных соревнований. Этапы подготовки к соревнованиям. Техническое оборудование	2	2		1		Поиск дополнительной информации по заданной теме. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками. Составление положения. Подготовка к участию в соревнованиях	Участие в соревнованиях. Работа на образовательном портале	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу		2		1				
7. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ								

7.1 Итоговая аттестация	2					Проработка конспектов лекций. Самостоятельное изучение учебной литературы. Работа с электронными библиотеками	Тестирование на образовательном портале. Экзамен	
Итого по разделу								
Итого за семестр	17		68/20И	19,3			экзамен	
Итого по дисциплине	17		68/20И	19,3			экзамен	

5 Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

Традиционные образовательные технологии. Данные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Обучение проводится через практические занятия, в ходе этих занятий студенты осваивают конкретные умения и навыки по предложенному алгоритму. Игровые технологии. Данная технология реализуется в ходе проведения подвижных игр, подводящих к основной деятельности. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Использование мультимедийного оборудования при проведении лекционных занятий, презентации правил по гимнастике.

В рамках курса предусмотрены встречи и проведение практических занятий с ведущими тренерами города. Также предполагается проведение соревнований в рамках универсиады университета

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/452807>

б) Дополнительная литература:

1. Баженова, Н. А. Гимнастическая терминология : учебное пособие / Н. А. Баженова. — Барнаул : АлтГПУ, 2016. — 214 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112252>

2. Алаева Л.С., Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Алаева Л. С. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 72 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_003.html

в) Методические указания:

Приложение 3

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
-----------------	------------	------------------------

MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории Оснащение аудитории

Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Спортивный инвентарь и оборудование

Учебные аудитории для проведения практических и лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Перечень тем для подготовки к практическим занятиям:

Тема 1. Виды гимнастики

1. Гимнастика как система видов и разновидностей по функциональной направленности: оздоровительной (образовательно-развивающей), прикладной и спортивной.

2. Оздоровительные виды гимнастики: основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, аэробика, степ-аэробика, ушу, цигун, тай-цэн-цуань, авторские системы.

3. Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, спортивно-прикладная, военно-прикладная, лечебная, авторские системы В. Дикуля, К. Бутейко, А. Стрельников и др.

4. Спортивные виды гимнастики: мужская и женская спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, акробатический рок-н-ролл, прыжки на батуте, групповая гимнастика (евротим).

Тема 2. Гимнастическая терминология

1. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии.

2. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.

3. Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).

4. Правила записи общеразвивающих упражнений.

5. Терминология и правила записи акробатических упражнений.

6. Терминология и правила записи вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

7. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Тема 3. Основы техники гимнастических упражнений

1. Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Проявление всех форм движения материи в произвольных движениях человека.

2. Особенности проявления законов механики, анатомии, физиологии, психологии в овладении гимнастическими упражнениями. Биомеханика и причины ее возникновения.

3. Статические упражнения.

Устойчивое, неустойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести.

4. Динамические упражнения.

Инерция и момент инерции.

Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.

5. Отталкивание, приземление.

Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие.

Последовательность анализа техники гимнастических упражнений. Анализ техники наиболее сложных упражнений программы, особенности проявления законов биомеханики, анатомии, физиологии, психологии при овладении ими; обоснование методики обучения.

6. Строевые упражнения.

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.

7.Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики с элементами хореографии и художественной гимнастики. Методика проведения ОРУ. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении ОРУ.

8.Прикладные упражнения.

Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату. Способы остановок на канате — завязывание. Равновесие, метание, простые прыжки.

9.Акробатические упражнения.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты, перемахи, поддержки, седы, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов.

10.Опорные прыжки.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня, установленные продольно и поперек. Изучение экзаменационного упражнения.

11.Вольные упражнения.

Вольные упражнения на 16-32 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Учебная комбинация на 16-32 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов с предметами и без. Методика изучения вольных упражнений. Изучение экзаменационных вольных упражнений.

Упражнения на снарядах:

12.Упражнения на коне - махи.

Перемахи и круги в смешанных упорах. Взмахи ногами, перемахи, круги, скрещения, соскоки. Составление студентами комбинации из ранее пройденных элементов. Учебная комбинация из /Пройденных элементов. Изучение экзаменационных упражнений. Техника выполнения и методика обучения.

13.Упражнения на кольцах.

Техника выполнения и методика обучения. Висы и упоры смешанные и простые. Размахивание, выкруты, опускания и спады, подъемы, обороты и соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.

14.Упражнения на брусках.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные и простые висы и упоры. Виды упоров. Размахивание, круги и повороты. Подъемы, кувырки, стойки, опускания, перемахи, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.

15.Упражнения на перекладине.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Перекладина (низкая) — смешанные и простые висы и упоры. Перемахи, повороты, обороты, спады, подъемы, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

Перекладина (высокая) — висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.

16. Упражнения на брусьях разной высоты.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные висы и упоры, седы и перемахи, повороты, подъемы, обороты, спады, опускания, равновесия, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.

17. Упражнения на бревне.

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Вскоки, статические положения, передвижения, повороты, прыжки, кувырки, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов. Изучение экзаменационного упражнения.

Тема 4. Основы обучения гимнастическим упражнениям

1. Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям.

Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и с сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

2. Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.

3. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.

4. Методы, приемы и условия обучения. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Составление студентами плана-конспекта по обучению двигательному действию

5. Музыкально-ритмическое воспитание. Теоретические основы и методические приемы музыкально-ритмического воспитания в спортивной и художественной гимнастике и спортивной акробатике. Методика совершенствования двигательной культуры студентов: принципы соединения различных движений рук, ног и туловища в комбинациях. Методы подбора музыкального произведения в соответствии с характером выполняемого упражнения.

6. Формирования «школы движения». Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения для укрепления и коррекции мышц туловища. Физические упражнения для формирования и укрепления сводов стопы. Комплекс упражнений для стимуляции навыка правильной осанки у школьников различного возраста.

Тема 5. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе

1. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.

Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.

2. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся. План-конспект урока.

3. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся.

4. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.

5. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.

6. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой. Места занятий (залы, помещения) и их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).

7. Практический разбор материала по гимнастике, включенного в комплексную программу по физическому воспитанию с 1 по 11 класс общеобразовательной школы. Техника выполнения, методика обучения упражнениям, страховка и помощь. Особенности работы по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы. Просмотр урока физической культуры в общеобразовательной школе на основе гимнастического материала (с комментариями преподавателя вуза по ходу урока) с дальнейшим обсуждением.

Тема 6. Основы спортивной тренировки в гимнастике

1. Определение понятия «тренировка», ее цель и основные средства ее достижения.

2. Этапы подготовки юных гимнастов:

- а) предварительная подготовка;
- б) начальная;
- в) специальная;
- г) спортивное совершенствование;
- д) высшее мастерство.

3. Циклы, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное.

4. Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов. Педагогический контроль в ходе учебно-тренировочных занятий, в течение года, периода тренировки за степенью утомления, состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов.

5. Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике, и методика развития двигательных качеств средствами гимнастики.

6. Методика развития двигательных качеств с использованием упражнений общефизической подготовки (включающих общеразвивающие упражнения и упражнения на снарядах).

7. Методика проведения круговой тренировки для повышения общефизической подготовки средствами гимнастики.

8. Методика проведения гимнастических игр с использованием упражнений ОФП с учетом контингента занимающихся. Критерий правильного подбора упражнений силового характера.

Тема 7. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю

1. Размещение, установка и проверка гимнастических снарядов. Качество оборудования и инвентаря.

2. Требования, предъявляемые к местам размещения снарядов.

3. Требования, предъявляемые к техническому состоянию и установке различных снарядов: перекладины, параллельных брусьев, брусьев разной высоты, колец, прыжковых снарядов.

4. Требования, предъявляемые к мостам для прыжков, гимнастическим матам.

Тема 8. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

1. Предупреждение травматизма - одно из условий успешного обучения гимнастическим упражнениям. Причины возникновения травм: нарушение основных принципов и методов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, нарушение санитарно-гигиенических условий, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды и обуви, отсутствие дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися; недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи; нарушение правил техники безопасности.

- 2.Правила оказания первой помощи при травмах. Профилактика травматизма.
- 3.Страховка и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения. Виды страховки и разновидности помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему.

Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в вольных упражнениях.

- 4.Обучение студентов и гимнастов приемам страховки и разновидностям помощи.

Тема 9. Организация и проведение соревнований по гимнастике

- 1.Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.

- 2.Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей.

Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.

- 3.Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок.

- 4.Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин.

- 5.Методика и техника судейства. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе соревнования. Отчетная документация. Информация в процессе соревнований.

- 6.Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.

- 7.Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике.

Порядок заполнения протоколов, выведение окончательной оценки при различном количестве судей. Методика судейства. Практическая оценка выполнения упражнений гимнастического многоборья отдельными студентами по назначению преподавателя. Разбор правильности выведения оценки. Практическое судейство выполнения упражнений гимнастического многоборья.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания(определение понятия “гимнастика”, задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике). 2. Значение, характеристика строевых упражнений и их классификация. 3. Методы и методика обучения строевым упражнениям. 4. Методические указания при проведении строевых упражнений. 5. Требования, предъявляемые к терминологии. 6. Правила сокращений в гимнастической терминологии. 7. Способы образования терминов. 8.Правила применения терминов (общие, конкретные и дополнительные термины). 9. Формы записи гимнастических упражнений. 10. Запись ОРУ. 11. Запись вольных упражнений. 12. Запись упражнений на гимнастических снарядах. 13. Правила применения терминов. 14. Определение, классификация и характеристика ОРУ. 15. Методика составления комплексов ОРУ. 16. Характеристика отдельного (обычного) способа проведения ОРУ. 17. Методические указания к проведению комплексов ОРУ. 18.Причины возникновения травм и меры их предупреждения на занятиях гимнастикой. Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма. 19. Обучение приемам помощи и страховки. 20. Виды травм, возможных при занятиях гимнастикой и первая помощь. 21.Раскрыть содержание понятий: страховка, помощь, само страховка. Разновидности приемов помощи. 22.Значение помощи, страховки при обучении гимнастическим упражнениям. Правила и приемы страховки в отдельных видах многоборья. 23.Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм,

		<p>разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).</p> <p>24.Определение и краткая характеристика средств гимнастики (строевых, вольных, прикладных, акробатических, прыжков, упражнений на снарядах, художественной гимнастики, подвижных игр и эстафет).</p> <p>25.Виды гимнастики и их характеристика как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся.</p> <p>26.Основы музыкальной грамоты (значение музыкального сопровождения, построение музыкального произведения, подача команд, музыкальный размер).</p> <p>27.Термины строевых упражнений, ОРУ, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.</p>
УК-7.2	<p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>1. Составление положение соревнований по гимнастике. (цели и задачи, место и сроки, организаторы, участники, программа, подведение итогов, награждение, форма заявок).</p> <p>2. Проведение соревнований.</p> <p>3. Провести анализ занятия, проводимого однокурсником.</p> <p>4. Проведение занятия 45 минут со студентами группы по гимнастике по программе общеобразовательной школы</p>
УК-7.3	<p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Примерные практические задания (нормативы) по технической подготовке</p> <p>МУЖЧИНЫ</p> <p><u>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></p> <p>1 Два переворота боком с поворотом- 2,0 балла</p> <p>2 Стойка на руках кувырок вперед -1,0</p> <p>3 Кувырок назад -0,5</p> <p>4 Кувырок назад в стойку на руках -1,0</p> <p>5 Кувырок назад прогнувшись- 1,5</p> <p>6 Упор присев -0,5</p> <p>7 Стойка на голове и руках -1,5</p> <p>8 Опускание силой в упор лежа прогнувшись -0,5</p> <p>9 Упор присев- 0,5</p> <p>10 Прыжок прогнувшись кругом -1,0</p> <p><u>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (конь 120 см)</u></p> <p>1 Прыжок ноги врозь -10,0</p> <p>ЖЕНЩИНЫ</p> <p><u>ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</u></p> <p>1 Равновесие 0,5 балла</p> <p>2 Кувырок вперед в упор присев- 0,5</p> <p>3 Стойка на голове и руках- 1,5</p>

	4 Кувырок вперед в сед- 0,5 5 Кувырок назад прогнувшись в упор лежа- 1,5 6 Толчком двух упор присев- 0,5 7 Прыжок прогнувшись- 1,0 8 Стойка на руках кувырок вперед -2,0 9 Два переворота боком- 2,0 <u>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (конь в ширину, 120 см)</u> 1 Прыжок ноги врозь -10,0
--	---

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Зачетное упражнение	Оценка		
			«3»	«4»	«5»
		Юноши			
		Подтягивание в висе, раз	6	9	12
		Поднимание ног в висе на перекладине до касания ими грифа, раз	6	9	12
		Упор углом (держат), сек	9	12	15
		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	15	20
		Сгибание и разгибание рук на махе вперед, раз	6	9	12
		Девушки			
		Вис на согнутых руках (держат), сек	9	12	15
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9	12	15
		Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине согнув ноги, руки за голову (за 30 сек), раз	22	26	30
		Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90°, раз	10	15	20
		Наклон из положения сидя, см	5	9	13
		<i>Проведение и анализ занятия по гимнастике.</i>			

		<p>План-конспект урока гимнастики для учащихся IX класса (пример)</p> <p>Тип урока – комбинированный.</p> <p>Тема урока – освоение акробатических упражнений.</p> <p>I. Образовательные задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование стойки на руках. 2. Обучение перевороту в сторону («колесо»). 3. Развитие силы, гибкости. <p>II. Оздоровительные задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование правильной осанки. 2. Обучение правильному дыханию при выполнении ОРУ. <p>III. Воспитательные задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание сознательного и активного отношения к выполнению заданных упражнений. 2. Воспитание чувства ответственности при оказании страховки. <p>Дата проведения –</p> <p>Время проведения –</p> <p>Место проведения – спортивный зал.</p> <p>Инвентарь – гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая палка. Преподаватель – Ф. И. О.</p> <p><i>Проведение спортивного «веселых стартов» или праздника с элементами гимнастики.</i></p>
--	--	---

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика гимнастики» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме экзамена.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

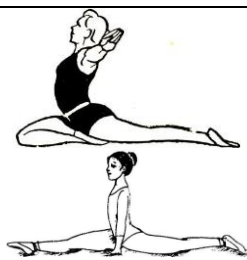

Комплекс упражнений для развития гибкости

Первый комплекс направлен на совершенствование статической гибкости (таблица 1). Статические упражнения связаны с удержанием положения тела от 10, до нескольких минут.

Таблица 1 – Первый комплекс упражнений на совершенствование статической гибкости

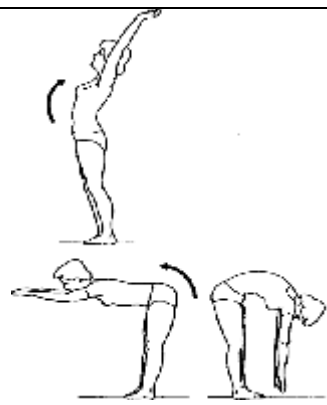

	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Методические указания</i>	<i>Демонстрация</i>
1	И.п. – стоя на коленях, спиной к партнеру, через низ подать ему прямые руки назад. Партнер, максимально поднимает ему руки, фиксирует данное положение на 10 – 12 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода	Голову поднять вверх, плечи и руки максимально расслабить, таз увести в перед	
2	И.п. – стоя спиной на коленях к партнеру на расстоянии 50-80 см, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, согнутые в локтях (локтевой замок). Партнер, держась за локти, отводит плечи до максимального предела, зафиксировав данное положение на 8 – 10 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода	Подбородок прижать к груди, не прогибать спину в поясничном отделе. Партнеру, стоящему сзади не выполнять резких движений.	
3	И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, правая (левая) нога на рейке. Наклониться к ноге, держать 10-15 секунд. Выполнять подход 2-3 раза на обе ноги	Голову поднять на верх, колени не сгибать, руками прижимаемся к ноге,	

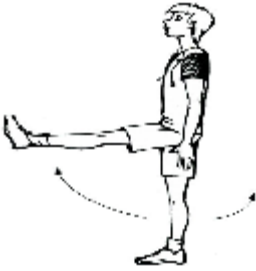



	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Методические указания</i>	<i>Демонстрация</i>
4	И.п. – стоя ноги вместе руки на верх, не сгибая колени, наклонится вперед, руками тянуться за ноги, держать положение 3-4 секунды, затем вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 6-8 раз	Не выполнять резкий наклон вперед, движения плавные, при наклоне вперед, колени не сгибать, подбородок прижимать к груди	
5	И.п. – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунда, повторить 5 раз	Колени прямые, носки на тянутые, дыхание ровное. Партнер сзади давит руками на лопатки	
6	И.п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунда, повторить 5 раз	Руки в стороны, голову в низ не опускать, Партнер давит руками на лопатки	
7	«Полумост». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, носки слегка разведены, руки вдоль туловища. Выдох – опираясь на лопатки, поднять таз, ягодицы сжать, удерживая 6-8 секунд. Вдох – вернуться в.п. Выполнять подход 3-4 раза	Руки параллельно друг –другу, поднимая таз, головой давим в пол, тазом давим на верх	
8	«Мостик». Локти в согнутом положении не разводите в стороны, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, одновременно выпрямляем руки и ноги, не отрывая пяток, зафиксировать положение на 4-6 секунд. Выполнять упражнение по 3-4 подхода	Стараясь выпрямить ноги, упираемся ногами на руки. Локти не сгибать. Возвращаясь в исходное положение голову прижать к груди	

<i>Содержание упражнения</i>		<i>Методические указания</i>	<i>Демонстрация</i>
9	Упражнения полу-шпагат и шпагат на правую, левую ногу, Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу, по 15-20 секунд	Плечи отведены назад лопатки собрать, задняя нога прямая	
10	И.п. поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 3 раза, по 15-20 секунд	Спину держать ровно, носки натянуть на себя. Колени прямые, таз толкаем в перед	

Второй комплекс направлен на совершенствование динамической гибкости, где движения выполняются в динамике (таблица 2).

Таблица 2 – Второй комплекс упражнений на совершенствование динамической гибкости

<i>Содержание упражнения</i>		<i>Методические указания</i>	<i>Демонстрация</i>
1	И.п. – стоя, ноги шире плеч, прямые руки подняты на верх, выполняем пружинистые наклоны туловища вперед. Через каждые 3 наклона выпрямиться, и выполнять наклоны назад. Выполнять упражнение 6–8 раз	При наклоне вперед, колени не сгибать, руками тянуться к полу. При наклоне назад, собираем лопатки, тянемся на зад, таз отводим в перед	
2	И.п. – в выпаде одной ногой вперед, спина прямая, плечи в отведены назад, задняя нога прямая, руки на колене: на счет 1-4 пружинистые приседания в выпаде. Выполнять упражнения на правую и левую ногу, по 8-12 раз	В передней согнутой ноге, колено не выходит за носок. Задняя нога упирается на носок, голову держать ровно в низ не опускать	

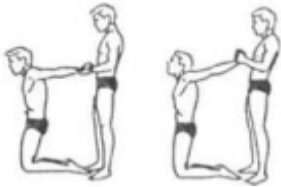
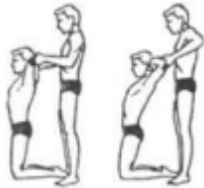
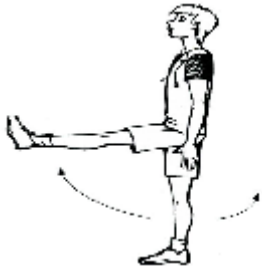
	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Методические указания</i>	<i>Демонстрация</i>
3	И. п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз	Выполняя махи ногами, плечи и спину держать ровно, пятку от пола не отрывать, колени не сгибать. Носок натянут на себя	
4	Махи прямыми руками вверх - назад. И.п. – стоя, ноги вместе, руки находятся внизу вдоль туловища, на 1-2 махнуть руками вверх - назад, прогнуться в грудном отделе. На 3-4, вернуться в И.п. Выполнять упражнение 10–12 раз	Выполняя махи руками, пятки от пола не отрывать, локти не сгибать	
5	И.п. – стоя на коленях, руки в упоре на полу. Выгибаем спину вверх, в низ, в каждом положении держать по 4 секунды. Выполнять упражнение 8-10 раз	Выгибая спину вверх максимально тянемся спиной на верх, голову прижимаем к груди. Выгибая в низ, максимально прогибаемся в пояснице	
6	И.п. – лёжа на животе ноги согнуты в коленях, руками взяться за голени, прогибаемся и начинаем выполнять покачивания в перед назад, 5-10 секунд. Выполнять упражнение 8–10 раз	Колени отрываем от пола, выполняем покачивания вперед, назад. Голову в низ не опускаем, лопатки собираем	

	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Методические указания</i>	<i>Демонстрация</i>
7	И. п. – стоя на коленях, задняя нога прямая, идёт упор на предплечья, на 1 – выполняем мах прямой ногой назад, носок на себя, прогибаемся в спине, на 2 – возвращаемся в исходное положение. Выполнять упражнение на правую и левую ногу по 10 – 12 махов	Маховая нога, выполняет динамичный мах назад с прямой ногой, максимально прогнуться в поясничном отделе, голову в низ не опускать, держать ровно	
8	И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. На 1 – мах правой ногой к себе, на 2 – вернуться в сходное положение, 3 – мах левой ногой к себе, 4 – вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 10–12раз.	Выполняем мах ногой с максимальной амплитудой, колени не сгибать, осуществляя мах ногой делаем выдох, возвращая ногу в исходное положение делаем вдох	
9	И. п. - лёжа на животе, руки согнуты у груди в упоре, на 1–2 выпрямляя руки, прогнуться назад, 3–4 вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 8–10раз	Прогниваясь назад, Голову опрокидываем назад, плечи не поднимать, лопатки собрать	
10	И. п. – лёжа на спине лицом к партнеру, руки вдоль туловища, прямые ноги подняты на верх, разведены в стороны. 1–8 партнер давит руками в низ на колени партнера, с небольшим покачиванием. Выполнять упражнение 8-10 раз	Поясницу максимально прижимать к полу, колени не сгибать, носки держать на себя. Партнер, который давит руками, должен выполнять активные	

<i>Содержание упражнения</i>		<i>Методические указания</i>	<i>Демонстрация</i>
		покачивания	

Третий комплекс направлен на смешанные упражнения статической и динамической гибкости (таблица 3).

Таблица 3 – Третий комплекс смешанных упражнений

<i>Содержание упражнения</i>		<i>Методические указания</i>	<i>Демонстрация</i>
1	И.п. – стоя на коленях, спиной к партнеру, через низ подать ему прямые руки на зад. Партнер, максимально поднимает ему руки, фиксирует данное положение на 10 – 12 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода.	Голову поднять на вех, плечи и руки максимально расслабить, таз увести в перед	
2	И.п. – стоя спиной на коленях к партнеру на расстоянии 50-80 см, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, согнутые в локтях (локтевой замок). Партнер, держась за локти, отводит плечи до максимального предела, зафиксировав данное положение на 8 – 10 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода	Подбородок прижать к груди, не прогибать спину в поясничном отделе. Партнеру, стоящему сзади не выполнять резких движений.	
3	И.п. – стоя боком к гимнастической стенке, хват одной рукой за рейку на уровне пояса. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, назад, в сторону по 15 раз	Выполняя махи ногами, плечи и спину держать ровно, пятку от пола не отрывать, колени не сгибать. Носок натянут на себя	

	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Методические упражнения</i>	<i>Демонстрация</i>
4	Махи прямыми руками вверх – назад. И.п. – стоя, ноги вместе, руки находятся внизу вдоль туловища, на 1-2 махнуть руками вверх - назад, прогнуться в грудном отделе. На 3-4 , вернуться в И.п.Выполнять упражнение 8– 10 раз	Выполняя махи руками, пятки от пола не отрывать, локти не сгибать ,голову держать прямо	
5	И.п – сед на полу, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину).держать 10 секунда, повторить 5 раз	Колени прямые, носки на тянутые, дыхание ровное. Партнер сзади давит руками на лопатки	
6	И.п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину).держать 10 секунда, повторить 5 раз	Руки в стороны, голову в низ не опускать, Партнер давит руками на лопатки	
7	«Полумост». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, носки слегка разведены, руки вдоль туловища. Выдох – опираясь на лопатки, поднять таз, ягодицы сжать, удерживая 6-8 секунд. Вдох – вернуться ви.п. Выполнять подход 3-4 раза	Руки параллельно друг –другу, поднимая таз, головой давим в пол, тазом давим на верх	
8	«Мост». Локти в прогнутом положении не разводить в стороны, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, одновременно выпрямляем руки и ноги, не отрывая пяток, зафиксировать положение на 4-6 секунд. Выполнять упражнение по 3-4 подхода	Стараясь выпрямить ноги, упираемся ногами на руки. Локти не сгибать. Возвращаясь в исходное положение голову прижать к груди	

	<i>Содержание упражнения</i>	<i>Методические упражнения</i>	<i>Демонстрация</i>
9	И.П. –стоя ноги вместе руки на верх, не сгибая колени, наклонится вперед, руками тянуться за ноги, держать положение 3-4 секунды, затем вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 6-8 раз	Не выполнять резкий наклон вперед, движения плавные, при наклоне в перед, колени не сгибать, подбородок прижимать к груди	
10	И.п. – лёжа на спине лицом к партнеру, руки вдоль туловища, прямы ноги подняты на верх, разведены в стороны. На 1-8 счёт партнер давит руками вниз на колени другому партнеру, с небольшим покачиванием. Выполнять упражнение 8-10 раз	Поясницу максимально прижимать к полу, колени не сгибать, носки держать на себя. Партнер, который давит руками, должен выполнять активные покачивания	