

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
(гимнастика)**

Основная профессиональная образовательная программа высшего  
образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.02 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В  
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (Адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):  
**ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ**

Квалификация  
БАКАЛАВР

Форма обучения  
очная

Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры  
«31» августа 2015 г., протокол №1

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Терехина Р.Н.

Автор-разработчик:  
СТ.ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Курашова Е.А.

Санкт-Петербург 2015

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА:**

- технологическая карта;
- методические указания по подготовке к устным опросам;
- методические указания по подготовке к практическим занятиям;
- методические указания по написанию конспекта занятия;
- методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия).

## Технологическая карта для студентов 1-го курса АФК

Базовый модуль						
1-й семестр						
№ занятия	Посещ. (ОУР), баллы	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов		Накопительная стоимость в баллах	Часы сам.раб на подг. к видам контроля
			М	М		
1	0.50	Лекция 1: Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.			0.5	
2	0,50	Лекция 2: Терминология гимнастических упражнений.			1	
3		ТК -1 - опрос по темам лекций 1, 2	1	2	3.0	
		Терминология общеразвивающих упражнений (ОРУ)				
		Строевые упражнения (СУ) -1. Точки зала. Построение в шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в проведении				
4		Практико-методическое занятие СУ-2: Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Действия занимающихся по команде «Прямо». Движение с изменением направлений: противоходом и змейкой, захождением плечом, по диагонали, по кругу. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в проведении.			3.0	
		Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой.				
5		СУ-3: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте, размыкания на указанный интервал приставными шагами. Перестроение захождением плечом. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в проведении ОРУ - способы обучения (показ, рассказ, смешанный, поточный, по-разделениям). Ознакомление с командами, ролевые задания в проведении ОРУ.			3.0	
6		СУ-4: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, размыкание в движении. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в проведении				
		Последовательность ОРУ в комплексе. Проведение				

		ОРУ - ролевые задания.					
7		СУ-5: Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в проведении.					
		Форма конспекта ОРУ. Формулировка частных задач для ОРУ. Д/З – комплекс ОРУ. Проведение ОРУ - ролевые задания.					
8		ТК-2 - проведение СУ-1 - СУ-5.	1	2	5.0		
		Проведение ОРУ - ролевые задания					
9		Продолжение приема ТК-2. Проведение ОРУ - ролевые задания					
10		ТК-3 - подготовка конспекта ОРУ	1	2	10		
		ТК-4 - проведение ОРУ	1	3			
		Прикладные упражнения: (равновесие, лазание и перелезание, переползание)					
11		Продолжение ТК-3, ТК-4. Прикладные упражнения: (метание и ловля, поднимание и переноска грузов)			10		
12		ОРУ с палкой и мячом, на стенке и скамейке. Ознакомление, ролевые задания в проведении Организация занятия и методика обучения <u>Опорный прыжок:</u> наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись; наскок на горку матов и соскок прогнувшись. <u>Акробатика:</u> группировка и перекаты боком, кувырок вперед. Ролевые задания в обучении					
13		ТК-5 - подготовка конспект ОРУ с палкой или с мячом, на стенке или на скамейке	1	2	15		
		ТК-6 - проведение ОРУ с палкой или с мячом, на стенке или на скамейке	1	3			
		Лазание по канату (организация занятия и методика обучения): в 2 приема (2 варианта) и в 3 приема. Ознакомление, ролевые задания в обучении.					
14		Продолжение ТК-5, ТК-6. Р/в брусья (н/ж), перекладина. Терминология, организация занятия и методика обучения. Различные висы, упоры. Из виса стоя согнув руки махом одной и толчком другой (толчком двумя) подъем переворотом в упор. Ознакомление, ролевые задания в обучении.			15		
15		ОРУ в парах. Ознакомление, ролевые задания в проведении Равновесие: Различные виды перемещений по скамейке, наклонной скамейке и бревну (организация занятия и методика обучения): Ролевые задания в обучении			15		
16		ТК-7 – подготовка конспекта ОРУ в парах.	1	2	20		
		ТК-8 - проведение ОРУ в парах	1	3			
		Опорный прыжок: наскок в упор присев на козла					

		(коня) и соскок прогнувшись (организация занятия и методика обучения). Ролевые задания в обучении				
17		Продолжение ТК-7, ТК-8. Круговая тренировка, полоса препятствий, подвижная игра, эстафета. Ознакомление			20	
18		ТК-9 – письменная работа по терминологии ОРУ (Приложение. Контрольная работа).	1	3	23	
		Выдача заданий студентам для проведения ПЧЗ (Приложение РК кафедры 2 семестр)				
19		ТК-10 - подготовка конспекта ПЧЗ	1	3	30	
		ТК-11 - проведение ПЧЗ	2	4		
		Упражнения на видах многоборья (из объема школьной программы). Ю: акробатика, канат. Д: бревно, брусья.				
20		Продолжение ТК-10, ТК-11. Упражнения на видах многоборья. Ю: прыжок, перекладина. Д: прыжок, канат			30	
21		Продолжение ТК-10, ТК-11. Упражнения на снарядах. Ю: брусья, акробатика. Д: акробатика, бревно			30	
22		Продолжение ТК-10, ТК-11. Упражнения на видах многоборья. Ю: канат, прыжок. Д: брусья, канат			30	
23		Продолжение ТК-10, ТК-11. Упражнения на видах многоборья. Ю: Перекладина, брусья. Д: акробатика, прыжок			30	
24		Продолжение ТК-10, ТК-11. Упражнения на видах многоборья. Ю: Акробатика, канат. Д: бревно, брусья			30	
25		Продолжение ТК-10, ТК-11. Упражнения на видах многоборья. Ю: прыжок, перекладина. Д: прыжок, канат			30	
26		Сдача задолжностей (ТК-2 - ТК-9). Подведение итогов семестра			30	
2-й семестр						
27	0.50	Лекция 3: «Занятия физической культурой с использованием средств гимнастики».			30.5	
28	0.50	Лекция 4: «Методология обучения гимнастическим упражнениям».			31	
29		ТК-12 - опрос по лекциям 3, 4	1	2	33	1
		Восстановление умений проведения СУ и ОРУ - 1-й сем. Д/З – подготовка ОЧЗ и ЗЧЗ (Приложение. РК кафедры 2-й сем.)				
30		ТК-13 - подготовка конспекта ОЧЗ и ЗЧЗ.	1	3	40	2
		ТК – 14. Проведение ОЧЗ и ЗЧЗ.	2	4		
31		Продолжение ТК-13, ТК-14			40	
32		Продолжение ТК-13, ТК-14			40	
33		Продолжение ТК-13, ТК-14			40	
34		Продолжение ТК-13, ТК-14			40	
35		Продолжение ТК-13, ТК-14			40	
36		Продолжение ТК-13, ТК-14			40	

37		Продолжение ТК-13, ТК-14			40	
ТК-15 - подготовка конспекта занятия по физической культуре.			2	4	44	4
38		Рубежный контроль кафедры (РК <sub>1</sub> ) – проведение занятия по физической культуре с использованием средств гимнастики.	2	10	54	1
39		Продолжение РК <sub>1</sub> . Занятие на видах гимнастического многоборья.			54	
40		Продолжение РК <sub>1</sub> . Занятие на видах гимнастического многоборья.			54	
41		Продолжение РК <sub>1</sub> . Занятие на видах гимнастического многоборья.			54	
42		Продолжение РК <sub>1</sub> . Занятие на видах гимнастического многоборья.			54	
43		Продолжение РК <sub>1</sub> . Занятие на видах гимнастического многоборья.			54	
44		Продолжение РК <sub>1</sub> . Занятие на видах гимнастического многоборья.			54	
45		Продолжение РК <sub>1</sub> . Занятие на видах гимнастического многоборья.			54	
46		ТК-16 - выполнение упражнений на видах гимнастического многоборья.	1	6	60	
47		Занятия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Ознакомление.			60	
48		Сдача задолженностей (ТК-13, ТК-14, ТК-16). Подведение итогов.			60	
Рубежный контроль (РК <sub>2</sub> ) -УМУ (тестирование)			5	10	70	4
Промежуточный контроль (экзамен). Оценку по дисциплине можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущих и рубежных), набранных за 2 семестра.			22	30	100	36
Сумма	2.0	ТК+ ОУР	21	50		
		ТК+РК <sub>1</sub> +РК <sub>2</sub> +ОУР	28	70		
		ТК+РК <sub>1</sub> +РК <sub>2</sub> +ОУР+ПК	50	100		48

### Методические указания по подготовке к письменному опросу

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к письменному опросу на семинарских занятиях. Для этого студент изучает лекции преподавателя, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к письменным опросам, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к письменному опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара или практического занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить

наиболее сложные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к письменному опросу по одному лекционному занятию занимает от 2 до 6 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

#### **Текущий контроль 1 (1 семестр)**

Вопросы к лекции 1.

1. Перечислите последовательность общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в типовой схеме.
2. Перечислите требования к последовательности проведения ОРУ

Вопросы к лекции 2.

1. Какова последовательность описания положений или движений в упражнениях?
2. Перечислите правила использования гимнастической терминологии.

#### **Текущий контроль 12 (2 семестр)**

Вопросы к лекции 1.

1. Где и как должен располагаться учитель при одновременном выполнении учащимися упражнений на 2-х и более снарядах?
  - а) Находиться у того снаряда, на котором в данный момент выполняются наиболее травмоопасные упражнения и стоять таким образом, чтобы в его поле зрения были и другие снаряды.
  - б) Находиться в центре зала и контролировать общую ситуацию.
  - в) Находиться у самого травмоопасного на данный момент снаряда и сосредоточить свое внимание на помощи и страховке.
  - г) Находиться на периферии зала, чтобы в поле зрения одновременно были все снаряды
2. Что такое «моторная» (двигательная) плотность урока?
  - а) Это отношение времени, в течении которого занимающиеся двигаются на уроке к общему времени урока.
  - б) Это количество движений, которое занимающиеся успевают выполнить на уроке.
  - в) Это количество задач, поставленных перед уроком и чем их больше, тем выше моторная плотность урока.
  - г) Это максимальная частота сердечных сокращений занимающихся, достигнутая на уроке.

#### **Методические указания по подготовке к выполнению практических заданий**

Практическая работа представляет собой ряд заданий по дисциплине для самостоятельного выполнения во время семинарских или практических занятий. В среднем выполнение практического задания в зависимости от сложности выбранной темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы составляет от 3 до 45 мин.

При подготовке к выполнению практических заданий студенту необходимо проработать теоретический материал по изучаемой теме, методические указания к выполнению практических работ, выполнить

примеры практических заданий, содержащихся в рабочей учебной программе.

Практические задания выполняются на семинарских или практических занятиях. Оценка за выполнение практических заданий учитывается в работе на семинарских занятиях. Дополнительный балл за самостоятельную подготовку к практическим занятиям студент может получить при условии качественного выполнения самих заданий.

**Текущий контроль 16 (2 семестр)** - оценка выполнения упражнений на снарядах  
Упражнения на снарядах

Юноши

**Брусья**

Из размахивания в упоре на предплечья махом назад подъем в упор - махом вперед, сед ноги врозь - перехват руками в упор ноги врозь вне и кувырок вперед в упор сидя ноги врозь - перемах ногами внутрь, мах назад, мах вперед, махом назад соскок прогнувшись.

**Перекладина**

Из вися стоя согнув руки - махом одной и толчком другой (толчком двумя) подъем переворотом в упор - перемах правой (левой) в упор ноги врозь верхом - перехват руками хватом снизу, оборот вперед - перемахом левой (правой), соскок прогнувшись с поворотом направо на 90\*

**Акробатика**

Из положения о.с., шагом правой (левой) вперед равновесие (ласточка, держать) - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - длинный кувырок вперед в упор присев - стойка на голове и руках - опуститься в упор присев, встать - шагом левой (правой) переворот в сторону - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - прыжок вверх прогнувшись.

Опорный прыжок (козел, высота 125 см)

Прыжок согнув ноги.

Девушки

**Брусья р/в**

Из вися стоя согнув руки хватом за н/ж лицом наружу - махом одной и толчком другой (толчком двумя) подъем переворотом в упор на н/ж - поочередные перемахи правой и левой в упор сидя на н/ж - перехват правой хватом снизу - поворот направо кругом в упор и махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90 \* направо, в стойку левым боком к снаряду.

**Бревно**

Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой - перемах с поворотом в упор в ноги врозь - махом назад, упор лежа на согнутых руках - выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая (левая) впереди - стойка на носках, руки вверх-наружу шаг правой (левой) с полуприседом - круг левой (правой) рукой книзу, шаг левой (правой) с полуприседом - круг правой (левой) рукой книзу- приставляя ногу, стойка на носках, руки на пояс - шаги полки до конца бревна - махом одной и толчком другой, соскок прогнувшись.

**Акробатика**

Из положения о.с. шагом правой (левой) вперед равновесие (ласточка, держать) - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - кувырок вперед в упор присев - перекатом



назад, стойка на лопатках -перекатом вперед, упор присев – кувырок назад в упор присев, встать - шагом левой (правой) переворот в сторону - приставляя ногу, полуприсед, руки назад - прыжок вверх прогнувшись.

Опорный прыжок (козел, высота 120 см)

Прыжок ноги врозь

## Методические указания по подготовке к тестированию

Успешное выполнение тестовых заданий является необходимым условием итоговой положительной оценки в соответствии с рейтинговой системой обучения. Тестовые задания подготовлены на основе лекционного материала, учебников и учебных пособий по дисциплине, изданных за последние 5 лет.

Выполнение тестовых заданий предоставляет студентам возможность самостоятельно контролировать уровень своих знаний, обнаруживать пробелы в знаниях и принимать меры по их ликвидации. Форма изложения тестовых заданий позволяет закрепить и восстановить в памяти пройденный материал. Предлагаемые тестовые задания охватывают узловые вопросы теоретических и практических основ по дисциплине. Для формирования заданий использована закрытая форма. У студента есть возможность выбора правильного ответа или нескольких правильных ответов из числа предложенных вариантов. Для выполнения тестовых заданий студенты должны изучить лекционный материал по теме, соответствующие разделы учебников, учебных пособий и других литературных источников.

Контрольные тестовые задания выполняются студентами на семинарских занятиях. Репетиционные тестовые задания содержатся в рабочей учебной программе дисциплины. С ними целесообразно ознакомиться при подготовке к контрольному тестированию.

**Текущий контроль – тестирование** (рубежный контроль 2, 2 семестр)

Прочитайте вопросы и отметьте правильные ответы.

1). Как называется это положение?



1. Упор присев, руки на пояс
  2. Сед на пятках, руки на пояс
  3. Сед на коленях, руки на пояс
- 2). Как называется это движение?



1. Сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх.

2. Выпад влево с наклоном вправо.

3. Полунаклон вправо, левая рука вверх

3). Что означает слово «выпад»?

1. Приседание на одной ноге в широкой стойке ноги врозь с переносом на нее веса тела

2. Сгибание ноги с переносом на нее опоры из положения широкой стойки ноги врозь

3. Движение с выставлением и сгибанием опорной ноги

4). Как называется это положение?



1. Стойка ноги вместе, согнув руки с палкой на плечах

2. Стойка, палка за голову

3. Палка на плечи

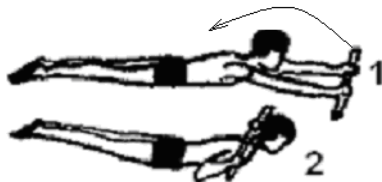
5). Что такое «упор»?

1. Положение тела с опорой руками, при котором точки опоры находятся ниже плечевой оси

2. Положение тела с опорой руками, при котором точки опоры находятся выше плечевой оси

3. Положение тела с опорой любой частью тела

6). Как называется это движение?

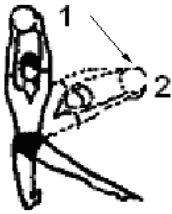


1. Сгибая руки, палку за голову

2. Прогнуться с палкой за головой

3. Палку за голову

7). Как называется это движение?

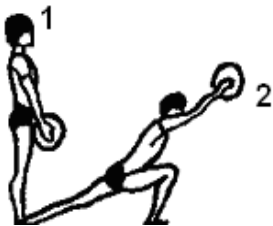


1. Из стойки на правом колене, левая в сторону на носке, наклон влево, руки с мячом вверх
2. Наклон с мячом влево
3. Наклон влево

8). Как нужно проводить ОРУ на гимнастической стенке, если на всех не хватает пролетов стенки?

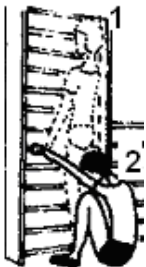
1. Поставить учеников у стенки плотнее
2. Пока одни ученики выполняют, тем, кому не хватило места, наблюдают за исполнением и затем они выполняют упражнение.
3. Разделить учеников на 2 группы и дать задание - одним на стенке, другим - на полу. Затем они меняются местами

9). Как называется это движение?



1. Присед на правой, левая назад, руки с мячом вверх
2. Выпад правой вперед, руки с мячом вверх
3. Выпад правой вперед, мяч вверх

10). Как называется это движение?



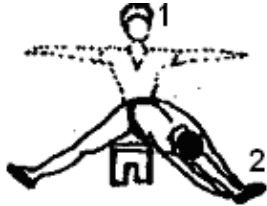
1. Опуститься в вис присев
2. Присед, держась за гимнастическую стенку
3. Вис присев

11). Как называется это положение?



1. Стойка на полусогнутой левой ноге, правая нога на скамейке, руки на поясе
2. Полуприсед на левой поперек, правая на скамейке, руки на поясе
3. Выпад, правая на скамейке, руки на поясе

12). Как называется это движение?



1. Наклон к правой, руки к носку
2. Лечь на правую, руки вверх
3. Наклониться вперёд к правой, руки вперёд

13). Как называется это положение?



1. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты вперед
2. Стойка ноги врозь, руки перед грудью
3. Стойка ноги врозь, руки согнув перед грудью

14). Как называется это движение?



1. Круг руками вправо
2. Вращение рук вправо
3. Оборот руками вправо

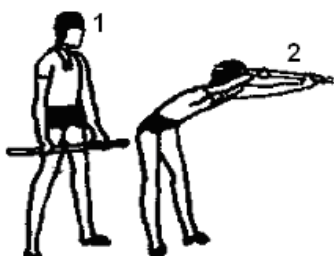
15). Что необходимо сделать преподавателю при выполнении учениками прыжка со скамейки?

1. Обратить их внимание на мягкость приземления

2. Обратить их внимание на положение тела в полете
  3. Повернуть часть учеников в обратную сторону
- 16). Как называется это положение?



1. Вис стоя с палкой
  2. Стойка, палка вверху
  3. Стойка, руки с палкой вверх, хватом за концы
- 17). Как называется это движение?

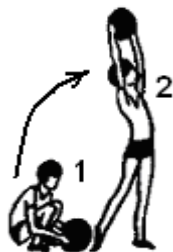


1. Вис стоя согнувшись
2. Наклон вперёд, палку верх
3. Согнуться

18). Есть ли отличие при названии упражнений с предметами и без предметов?

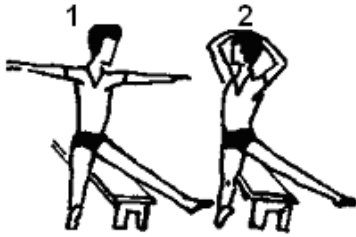
1. Да. Указывается положение рук с предметами
2. Да. Указывается положение или движение только предмета
3. Нет отличий

19). Как называется это движение?



1. Встать, правую назад на носок, мяч вверх
2. Стойка на левой, правая назад на носок, руки с мячом вверх
3. Стойка ноги врозь, левая вперёд, правая назад, мяч вверх

20). Как называется это движение?



1. Поворот туловища направо, руки за голову
2. Сидя ноги врозь с поворотом туловища направо, руки за голову
3. Сидя ноги врозь, повернуться назад направо, руки за голову

### **Методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента)**

Критерии оценки:

- урок проводится на хорошем эмоциональном фоне, при организации занятия студент использует сюжетно-ролевые приемы (в младших классах), использует методические приемы, повышающие общую и моторную плотность урока. Организация занятия на высоком уровне – студент заблаговременно готовит инвентарь, определяет порядок его распределения и сбора. В процессе всего занятия четко управляет действиями занимающихся соответствующими командами и распоряжениями, управляет голосовыми интонациями, использует образность речи (в зависимости от контингента), знает технику исполнения изучаемых упражнений, методику их обучения, исправляет ошибки занимающихся.

- При проведении ОРУ и других изучаемых упражнений студент правильно по терминологии называет упражнения, образцово показывает их, грамотно выбирает свое расположение, проводит ОРУ соответствующими характеру упражнения способами, соблюдает заданную последовательность упражнений в комплексе, грамотно ведет счет в соответствии с характером упражнения, использует подсказывающий подсчет, исправляет ошибки занимающихся, управляет их действиями.

- При проведении основной части студент грамотно организует места занятий и расположение занимающихся, назначает помощников в отделениях, использует освобожденных от занятий учеников, использует карточки с заданиями, использует дополнительные снаряды и задания, использует фронтальный и проходной способы обучения, организует страховку, правильно выбирает расположение и контролирует процесс занятия на всех снарядах. При проведении эстафет и подвижных игр четко контролирует качество выполнения, объективно подводит итоги, используя систему штрафных очков. Подбор эстафет и подвижных игр интересен для занимающихся. В заключительной части студент подводит итоги урока, отмечает лучших учеников, дает задание на дом.

**Текущий контроль 2 (1 семестр)** - Оценка проведения строевых упражнений (далее СУ) - СУ-1 - СУ-5. Оценивается знание команд, четкость и громкость их подачи, знание методики обучения

СУ-1: Построение в одну шеренгу, равнение, расчет, рапорт. Повороты на месте. Ходьба и остановка группы, команды. Перестроение «Уступами»

СУ-2: Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из одной шеренги в три и обратно. Действия занимающихся по команде «Прямо». Движение с изменением направления.

СУ-3: Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно. Перестроение захождением плечом. Размыкание приставными шагами в сторону флангов и от середины на поднятые в стороны руки.

СУ-4: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, размыкание в движении, обратное перестроение. Ходьба, бег, изменение темпа движения

СУ-5: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 дроблением и сведением и обратное перестроение в колонну по 1 разведением и слиянием.

Содержание	Техника выполнения (последовательность действий)
<p><b>Строевые упражнения (СУ)</b>  <b>СУ-1:</b>  <u>Построение в одну шеренгу, равнение, расчет, рапорт.</u>            Команды: «Группа, в одну шеренгу СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «По порядку РАССЧИТАЙСЬ», «Равнение на СЕРЕДИНУ», Имя, отчество преподавателя, группа №...в количестве...для занятий по гимнастике построена, дежурный...».</p> <p><u>Повороты на месте.</u>            Команды: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кру-ГОМ».</p> <p><u>Ходьба и остановка группы, команды:</u>            «Направо», «В обход налево шагом – МАРШ!», «На месте!» «Группа – СТОЙ!»</p>	<p>Подающий рапорт становится на место будущего правого фланга строя. После подачи команды, как только первый обучаемый встанет от него слева, он делает два шага вперед, поворачивается налево и уточняет действия обучаемых: строй по одной линии, интервалы равны ширине ладони. При равнении обучаемые, приняв основную стойку, поворачивают голову в сторону правого фланга и уточняют свое положение в строю, видя грудь четвертого, считая себя первым. По команде «СМИРНО» голову держать прямо. В момент расчета ученик называет свой порядковый номер, поворачивает голову в сторону левого фланга, затем принимает и.п.</p> <p>Повороты делаются энергично, на пятке ноги, в сторону которой делается поворот, и на носке другой. Руки прямые, прижаты посередине бедра, пальцы полусогнуты. Смотреть прямо.</p> <p>Занимающиеся из шеренги поворачиваются в колонну, начинают движение в обход и останавливаются.</p>

<p><u>Перестроение «Уступами»</u>          Команды: «На шесть, три, на месте - РАССЧИТАЙСЬ»,          «По расчету шагом - МАРШ»,          «На свои места шагом - МАРШ»</p>	<p>После расчета, обучаемые, по команде, сохраняя равнение по правофланговым в шеренгах делают названное по расчету количество шагов; для возвращения в и.п. они поворачиваются кругом и шагают на свое место в шеренге, с последующим поворотом кругом.</p>
<p><b>СУ-2:</b>  <u>Перестроение из одной шеренги в две и обратно.</u>          Команды: «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!»          «В две шеренги – СТРОЙСЯ!»          «В одну шеренгу - СТРОЙСЯ»</p> <p><u>Перестроение из одной шеренги в три и обратно.</u>          Команды: «По три - РАССЧИТАЙСЬ»,          «В три шеренги - СТРОЙСЯ»,          «В одну шеренгу - СТРОЙСЯ»</p> <p><u>Действия занимающихся по команде «Прямо»</u>          Команды: «На месте шагом – МАРШ!» «Прямо!»</p> <p><u>Движение с изменением направления.</u>          Команды: «Противоходом налево (направо) – МАРШ!»; «Змейкой - МАРШ!», «По диагонали, по кругу и т.д. - МАРШ!»          «В обход налево – МАРШ!»</p>	<p>Первые номера стоят на месте, на 3 счета вторые номера делают шаг левой назад и приставной шаг правой в сторону, вставая «в затылок» первым. Возвращение в и.п. происходит в обратной последовательности.</p> <p>Вторые номера стоят на месте, на 3 счета первые номера делают шаг правой назад и приставной шаг влево (встают «в затылок» вторым), третьи номера делают шаг левой вперед и приставной шаг вправо (встают перед вторыми). Возвращение в и.п. идет в обратной последовательности.</p> <p>Команда «Прямо» подается под левую ногу. Выполняется промежуточный шаг правой на месте и с левой ноги занимающиеся двигаются вперед</p> <p>По команде для движения противоходом направляющий изменяет направление движения на 180 градусов и движется навстречу колонне, на расстоянии 1 м от нее.          «Змейка» - это ряд противоходов. Для перехода на движение змейкой необходимо сделать предварительно не менее 2-х противоходов для определения направления смещения змейки и границ для поворотов.          Для прекращения движений противоходами, «змейкой», по диагонали, кругу и т.д. подается команда для движения в обход</p>
<p><b>СУ-3:</b>  <u>Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно</u>          В шеренге: «На первый и второй РАССЧИТАЙСЬ», «Напра-ВО», «В колонну по два- СТРОЙСЯ», «В колонну по одному - СТРОЙСЯ»,</p>	<p>Для перестроения в колонну по два первые стоят на месте, вторые делают шаг левой в сторону и приставной шаг правой вперед, становясь рядом с первыми.</p>



<p>«Нале-ВО».</p> <p><u>Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно.</u> В шеренге: «По три - РАССЧИТАЙСЬ», «Напра-ВО». Далее: «Напра-ВО», В колонну по три- СТРОЙСЯ», «В колонну по одному - СТРОЙСЯ», «Нале-ВО».</p> <p><u>Размыкание приставными шагами в сторону флангов и от середины на поднятые в стороны руки:</u> Команды: «Влево (вправо, от середины) на интервал руки в стороны, приставными шагами – Разом-КНИСЬ!» «Влево (вправо, к середине) приставными шагами сом-КНИСЬ»</p> <p><u>Перестроение захождением плечом</u> Команды: По три - РАССЧИТАЙСЬ», «Отделениями, левое плечо вперед шагом - МАРШ», «На месте», «Группа - СТОЙ» Обратное перестроение. Команды: «Кру-гом», «В одну шеренгу, правое плечо вперед шагом – МАРШ!», «На месте», «Группа – СТОЙ» «Кру-гом»</p>	<p>Для перестроения в колонну по три вторые номера стоят на месте, первые – шаг вправо и назад, третьи – шаг влево и вперед. Возвращение в и.п. в обратной последовательности.</p> <p>Обучаемые, начиная движения с флангов (от середины) выполняют размыкание на указанный интервал или смыкание.</p> <p>Расчеты выполняют движение укороченным шагом по радиусу до команды «НА МЕСТЕ». При необходимости можно подать команду «ПРЯМО» и занимающиеся начнут движение вперед. Возвращение на и.п. осуществляется в обратной последовательности после предварительного поворота кругом. После остановки расчеты повернуть кругом.</p>
<p><b>СУ-4:</b> <u>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, размыкание в движении, обратное перестроение</u> Команды: «Налево по два (по три и т.д. - МАРШ» (указать дистанцию и интервал в шагах); «НА МЕСТЕ»; «Группа - СТОЙ».</p> <p>Напра-ВО»; «Слева, в обход налево, в колонну по одному шагом - МАРШ».</p> <p>Ходьба, переход на бег и обратно на</p>	<p>При перестроении поворотом в движении после команды «МАРШ», подаваемой под одноименную ногу, учащиеся выполняют поворот и движутся, сохраняя равнение в шеренгах, размыкаясь на указанный интервал и дистанцию по ходу движения.</p> <p>Для обратного перестроения группу необходимо развернуть так, чтобы за направляющим в затылок оказался тот, кто шел за ним до перестроения. По команде к движению, вся группа одновременно начинает движение. Учащиеся смыкаются на уставную дистанцию и интервал, и колонна за колонной выходят и движутся в указанной направлении.</p>

<p><u>ходьбу</u> Команды: «В обход налево (направо) шагом - МАРШ»; «Бегом - МАРШ»; «Шагом –МАРШ»</p> <p><u>Ходьба с изменением темпа движения</u> «Шире шаг»; «Короче шаг»; «Чаще шаг»; «РЕ-ЖЕ» (или «Реже шаг»); «Полшага»; «Полный шаг».</p>	<p>После команды для перехода с шага на бег, подаваемой в момент постановки левой ноги, учащиеся делают шаг правой и с левой ноги начинают движение бегом. Для перехода с бега на шаг исполнительная часть команды подается под правую ногу; ученики, сделав 4 беговых шага по инерции, продолжают движение шагом.</p> <p>Этими командами изменяются длина шагов занимающихся и, следовательно, темп движения</p>
<p><b>СУ-5:</b> <u>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 дроблением и сведением и обратное перестроение в колонну по 1 разведением и слиянием</u> «Через центр - МАРШ»; «В обход направо и налево в колонну по одному - МАРШ» (дробление), «Через центр в колонну по два - МАРШ» (сведение) «В обход направо и налево в колонну по одному - МАРШ» (разведение). «Через центр в колонну по одному – МАРШ» (слияние)</p>	<p>При дроблении учащиеся, подойдя к границе зала расходятся через одного, по очереди, в обход направо и налево, образуя отдельные колонны. При встрече учащихся сводят в новую колонну (по 2, по 4 и т.д.). При разведении, по команде, обозначенные колонны движутся в обход и при встречном движении сливаются.</p>
<p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Обучение ОРУ:</p> <p>1. По показу. Показываются под счет действия, терминологически не называются. Этот способ чаще используется с учащимися младшего школьного возраста, а также для проведения сложных упражнений.</p> <p>2. По объяснению (по рассказу). Называется исходное положение, счет</p>	<p>Дать указание занимающимся: «Посмотрите упражнение» или «Показываю упражнение» - называть счет, показывать действия на этот счет. Упражнение желательно показывать в том ритме, в котором предстоит его выполнять; - дать команду или распоряжение о принятии и.п.; - подать команду для начала действий; - вести счет, управляя интонацией голоса темпом упражнения (первые повторения счет несколько замедленный, затем ускоряется и в конце вновь замедляется); - вместо последнего счета в последнем повторении скомандовать «СТОЙ». - первые повторения можно выполнять вместе с учащимися, далее лучше вести только счет и контролировать качество выполнения;</p> <p>Дать указание: «Послушайте упражнение».</p>

<p>и движение на этот счет (ничего при этом не показывается). Этот способ чаще используется с учащимися среднего и старшего школьного возраста, при проведении простых и знакомых упражнений.</p> <p>3. Совмещенным способом. Называются и показываются исходное положение, называются и показываются движения на счет</p> <p>4. Обучение ОРУ методом по-разделениям. Проводится чаще для выполнения сложных по координации упражнений, с тем, чтобы разучить упражнение по частям и исправить возможные ошибки. Целесообразно проводить упражнение по показу, ибо сложное упражнение долго объяснять. По разделениям можно использовать и для очень простых упражнений, называя движение и давая команду к исполнению.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- называть счет и действие, которое выполняется;</li> <li>- дать команду или распоряжение о принятии и.п.;</li> <li>- подать команду для начала действий;</li> <li>- вести счет, управляя интонацией голоса темпом упражнения</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называть счет, показывать и называть действие, которое выполняется.</li> <li>- дать команду или распоряжение о принятии и.п.;</li> <li>- подать команду для начала действий;</li> <li>- вести счет, управляя интонацией темпом упражнения</li> <li>- первые повторения можно выполнять вместе с учащимися, далее лучше вести только счет и контролировать качество выполнения;</li> <li>- вместо последнего счета в последнем повторении скомандовать «СТОЙ».</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показать упражнение полностью, с тем, чтобы создать представление о сложном упражнении;</li> <li>- дать команду или распоряжение о принятии и.п.;</li> <li>- подать команду «Упражнение по разделениям» и показывая поочередно действия на счет, давать команды – «Делай – раз», «Делай – два!» и т.д., вплоть до конца выполнения упражнения. Можно также только называть действия и давать команду к исполнению (например, «Руки вперед - делай раз»). По ходу выполнения упражнения по разделения исправлять у занимающихся возникающие ошибки. Затем подать команду к выполнению упражнения в целом «Упражнение в целом – начи-НАЙ! (или «Упражнение слитно – начи-НАЙ!»)</li> </ul>
<p>Поточный способ проведения ОРУ. При проведении ОРУ этим способом желательно, чтобы упражнения были простыми или хорошо знакомыми, чтобы учащиеся могли их выполнять без затруднений. Желательно также, чтобы конечное положение предыдущего упражнения являлось исходным для последующего. Переход от одного упражнения к другому может производиться разными вариантами – важно, чтобы занимающимся было понятно, что произойдет смена упражнения</p>	<p>Дать команду или распоряжение к принятию и.п. и далее команду: «Вместе со мной упражнение начи-НАЙ». Начать выполнение упражнения по показу (в процессе выполнения дать указание на продолжение упражнения, вести счет и контролировать выполнение, далее:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вместо двух последних счетов в предпоследнем повторении предупредить «последний раз»;</li> <li>- в заключительной повторении вместо двух последних счетов предупредить - «следующее упражнение» и перейти к выполнению следующей восьмерки.</li> </ul> <p>Более простым вариантом перехода от одного упражнения к другому является использование союза «..и..» вместо последнего счета или после него, в заключительном повторении. Он</p>

	проговаривается с некоторой затяжкой, с повышенной интонацией.
Проходной способ (проведение упражнений в движении). Занимающиеся могут двигаться по периметру площадки, по кругу или последовательно шеренгами проходя через середину площадки выполнять упражнения (дойдя до ее границы, поворачиваться в колонну и возвращаться на исходную позицию). В процессе показа или объяснения упражнений они могут стоять или двигаться.	Упражнения можно начинать либо с места, либо в процессе движения. Команды к выполнению: - «С выполнением задания - МАРШ» - «Без задания - МАРШ» или «Упражнение начи-НАЙ!» - «Закончить упражнение» Исполнительная часть команды подается под левую ногу, ученики пропускают шаг правой и с левой ноги начинают указанные преподавателем действия. «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ» - вместо двух последних счетов. Показ упражнений преподавателем осуществляется навстречу двигающейся колонне.

При формировании своих педагогических умений для проведения строевых и общеразвивающих упражнений студентам необходимо обращать внимание на следующие моменты, которые являются элементами педагогического мастерства учителя:

- команды должны подаваться четко, громко, разделяя предварительную часть команды от исполнительной;
- правильно по терминологии называть движения и положения тела;
- варьировать (менять) интонациями голоса в зависимости от характера действий;
- использовать подсказывающий подсчет при проведении упражнений. Вместо счета в ритм движения вставляются отдельные слова, указывающие движение, направление, положение тела и т.д. (например, «раз-два-вверх-прогнулись-пять-выдох-семь-восемь»);
- показывать упражнения образцово, правильно выбирая способ обучения;
- упражнения сложные или связанные с силовым напряжением лучше проводить по-показу, с тем, чтобы быстро создать представление о нем и не сбивать себе дыхание;
- сложные по координации упражнения целесообразнее проводить по-разделением; наряду с ознакомлением с упражнением, можно сразу исправлять ошибки занимающихся,

**Текущий контроль 4,6, 8, 11, 1 семестр; 14 (2 семестр) (учебная практика)**

ТК-5 – оценка проведения ОРУ.

ТК-7 - оценка проведения ОРУ с палкой или с мячом.

ТК-9 - оценка проведения ОРУ на стенке и на скамейке.

ТК-11 - оценка проведения ОРУ в парах и в сцеплении.

ТК-12 - оценка проведения ОРУ проходным способом

### **Методические указания по написанию конспекта занятия**

При написании комплексов ОРУ, движение на каждый счет необходимо начинать с новой строки, избегая написания нескольких движений в одну строчку.

Например:

И.п. О.с.

1. Руки в стороны

2. Руки вверх

3. Руки вперед

4. И.п.

или тоже упражнение И.п. О.с.

1 - руки в стороны

2 - руки вверх

3 - руки вперед

4 - и.п.

Если движение проходит на несколько счетов, то счет можно записать, сокращая дефисом, например:

И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс

1-3. Три пружинящих наклона вперед прогнувшись

4. и.п.

**Примерная форма фрагмента конспекта урока**

*Михайлов Е.Н., 112 гр*

**Фрагмент конспекта урока**

<i>Частные задачи</i>	<i>Средства</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические приемы обучения, организации и воспитания</i>
	<p><b>Комплекс ОРУ</b></p> <p>1. И.п. О.с. 1 - руки в стороны 2 - руки вверх 3 - руки вперед 4 - и.п. 5 - руки к плечам 6 - руки в стороны 7 - руки к плечам 8 - и.п.</p> <p><b>Комплекс ОРУ на гим. стенке</b></p> <p>И.п. Вис стоя спиной к гим. стенке согнув руки, хватом на уровне головы 1-2. Разгибая руки, прогнуться 3-4. Вернуться в и.п.</p> <p><b>Комплекс ОРУ с гим. палкой</b></p> <p>И.п. Ст., палка вниз 1-3 – 3 пружинящих приседа, палка вперед 4 – и.п.</p>	<p>4 р</p> <p>4 р</p> <p>.</p>	<p>По-разделениям</p> <p>По-рассказу</p> <p>Совмещенный</p>

**Текущий контроль 3, 5, 7, 10 (1 семестр), 13 и 15 (2 семестр) – написание конспекта (фрагмента)**

ТК-4 – оценка подготовки фрагмента конспекта ОРУ.

ТК-6 - оценка подготовки фрагмента конспекта ОРУ с палкой или с мячом.

ТК-8 - оценка подготовки фрагмента конспекта ОРУ на стенке и на скамейке.

ТК-10 - оценка подготовки фрагмента конспекта ОРУ в парах и в сцеплении.

ТК-13 - оценка подготовки фрагмента конспекта подготовительной части урока

ТК-14 - оценка проведения подготовительной части урока

ТК - 15 - оценка выполнения упражнений на снарядах

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н.Терехиной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат)
2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

б) дополнительная литература:

1. Кивихарью, И.В. Основные положения подготовки студентов вузов физической культуры к педагогической практике в школе: Учебно-методическое пособие /И.В. Кивихарью. - СПб.: НГУ им.П.Ф. Лесгафта, 2013.- 132 с.
2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: Учебно-методическое пособие/ Л.Т. Кудашова, Л.В. Льюк. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2001. – 45 с.
3. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебно-методическое пособие /Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки, 2013. – 207 с.
4. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения [Текст]: Учебное пособие / Е.Г. Попова. – СПб.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1999. – 73 с.
5. Сахарнова, Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие /Т.К. Сахарнова Т.К.; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2010. – 37 с.

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):**

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:  
<http://lesgaft.spb.ru/999>,  
<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>,  
[rusgymnastics.ru](http://rusgymnastics.ru); [sportgymnastics.ru](http://sportgymnastics.ru); [gymnast.ru](http://gymnast.ru); <http://www.biogymnastika.ru> ;  
<http://www.gimnastika.ru>, <https://www.google.ru>, <http://www.yandex.ru>.

**Типовые вопросы для экзамена:**

1. Классификация видов гимнастики, их характеристика
2. Средства гимнастики, их характеристика
3. Гимнастическая терминология. Правила названия и записи упражнений.

4. Гимнастическая терминология. Основные и дополнительные термины
5. Гимнастическая терминология. Смешанные упоры и висы
6. Гимнастическая терминология. Термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)
7. Гимнастическая терминология. Термины упражнений на снарядах.
8. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Соответствующие команды. Методика обучения
9. Строевые упражнения. Повороты на месте налево, направо, кругом. Соответствующие команды. Методика обучения
10. Строевые упражнения. Виды передвижений. Соответствующие команды. Методика обучения
11. Строевые упражнения. Передвижения с изменением направления движения. Соответствующие команды. Методика обучения
12. Строевые упражнения. Передвижения с изменением темпа движения. Соответствующие команды. Методика обучения
13. Строевые упражнения. Перестроения уступами. Обратное перестроение. Методика обучения.
14. Строевые упражнения. Перестроения из 1 шеренги в 2 и обратно. Методика обучения
15. Строевые упражнения. Перестроения из 1 шеренги в 3 и обратно. Методика обучения
16. Строевые упражнения. Перестроения из 1 колонны в 2 и обратно. Методика обучения
17. Строевые упражнения. Перестроения из 1 колонны в 3 и обратно. Методика обучения
18. Строевые упражнения. Перестроения из 1 колонны в колонну по 2, по 3 и более поворотом в движении. Обратное перестроение. Методика обучения.
19. Строевые упражнения. Перестроения из 1 колонны в колонну по 4 дроблением и сведением и обратно разведением и слиянием. Методика обучения.
20. Общеразвивающие упражнения, их характеристика.
21. Общеразвивающие упражнения. Схема (последовательность) и принципы проведения комплекса.
22. Общеразвивающие упражнения. Методические приёмы проведения комплекса.
23. Общеразвивающие упражнения. Особенности управления голосом при проведении комплекса
24. Общеразвивающие упражнения. Особенности проведения упражнений с предметами
25. Общеразвивающие упражнения. Особенности проведения упражнений на гимнастической стенке
26. Общеразвивающие упражнения. Особенности проведения упражнений в парах
27. Общеразвивающие упражнения. Особенности проведения упражнений поточным способом

28. Общеразвивающие упражнения. Особенности проведения общеразвивающих упражнений проходным способом
29. Требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему упражнения.
30. Прикладные упражнения, их характеристика.
31. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Методика обучения
32. Прикладные упражнения. Поднимание и переноска грузов. Методика обучения
33. Прикладные упражнения Лазание и перелезания. Методика обучения
34. Прикладные упражнения. Лазание по канату в 3 приема. Методика обучения
35. Прикладные упражнения. Лазания по канату в 2 приема. Методика обучения.
36. Эстафета и особенности использования её на школьном уроке по гимнастике.
37. Круговая тренировка и особенности её использования на школьном уроке
38. Полоса препятствий и особенности её использования на школьном уроке
39. Подвижная игра и особенности её использования на школьном уроке.
40. Снаряды и инвентарь, используемый на уроке гимнастики. Переноска, установка и правила обращения с ними.
41. Меры безопасности и предупреждения травм, предпринимаемые учителем на уроке.
42. Задачи и методика проведения подготовительной части урока.
43. Задачи и методика проведения основной части урока.
44. Задачи и методика проведения заключительной части урока.
45. Подготовка педагога к уроку. Форма и содержание конспекта.
46. Плотность урока, определение и ее виды. Способы повышения плотности урока
47. Организация урока. Ошибки, допускаемые учителем при организации и проведении урока
48. Методические приемы обучения, воспитания и организации, используемые на уроке гимнастики
49. Методы проведения и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
50. Этапы обучения упражнениям. Задачи и содержание каждого из этапов.
51. Подводящие и подготовительные упражнения, используемые в обучении.
52. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
53. Страховка. Помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма (дать определение и особенности).
54. Содержание и особенности методики проведения урока по гимнастике в общеобразовательной школе для различных возрастных групп.
55. Техника, методика обучения кувырка вперед.
56. Техника, методика обучения кувырка назад.
57. Техника, методика обучения стойки на голове и руках
58. Техника, методика обучения стойки на руках.
59. Техника, методика обучения переворота в сторону.



60. Техника, методика обучения подъема переворотом на низкой перекладине (на н/ж р/в брусьев).

61. Техника, методика обучения из виса присев на н/ж толчком двумя подъем в упор на в/ж.