

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.01.2025 14:21:29
Уникальный программный ключ:
6319edc2b582fffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

Приложение к рабочей
программе дисциплины

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Наименование дисциплины	<i>Теория и методика обучения базовым видам спорта</i>
Направление подготовки / Специальность	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) / Специализация	<i>Физическая культура и спорт</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Разработчик	<i>Базилевич Марина Владимировна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ Дмитриева Светлана Валерьевна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ Колунин Евгений Тимофеевич, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ Малеев Дмитрий Олегович, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ Симонова Екатерина Александровна, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ Чаюн Данил Викторович, доцент кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности ТюмГУ</i>

1. Темы дисциплины для самостоятельного освоения обучающимися отсутствуют.

2. План самостоятельной работы 7 семестр

№ п/п	Учебные встречи	Виды самостоятельной работы	Форма отчетности/ контроля	Количество баллов	Рекомендуемый бюджет времени на выполнение (ак.ч.)
Модуль: спортивные игры					
1.	Методика проведения подвижных игр на занятиях с дошкольниками	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1
2.	Методика проведения подвижных игр на занятиях 1-4 классов	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1
		Подготовить презентацию на тему «Материально-техническое оснащение для организации и проведения подвижных игр с детьми различного возраста»	Презентация	0-1	2
3.	Методика проведения подвижных игр на занятиях 1-4 классов	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1
		Разработать учебную карту по организации и проведению подвижной игры для школьников 1-4 класса	Учебная карта	0-3	2
4	Методика проведения подвижных игр на занятиях 5-8 классов	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1

		Разработать учебную карту по организации и проведению подвижной игры для школьников 5-8 класса	Учебная карта	0-3	2
5	Методика проведения подвижных игр на занятиях 9-11 классов	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	1
		Разработать учебную карту по организации и проведению подвижной игры для школьников 9-11 класса	Учебная карта	0-3	2
6	Методика проведения подвижных игр с элементами избранного вида спорта	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	0,5
		Разработать технологическую карту по организации и проведению подвижной игры с элементами избранного вида спорта	Учебная карта	0-3	2
	Методика проведения подвижных игр для детей с нарушениями в состоянии здоровья	Подготовка к устному опросу в ходе практических занятий.	Опрос	1	0,5

		Разработать технологическую карту по организации и проведению подвижной игры для детей с нарушением в состоянии здоровья	Учебная карта	0-3	2
	Методика организации и проведения физкультурно-спортивного мероприятия в образовательном учреждении	Разработать сценарий физкультурно-спортивного мероприятия для образовательного учреждения различных типов	Групповой проект	0-4	7
Модуль: плавание					
	Совершенствование техники гребка.	Подготовить технологическую карту подвижной игры на воде	Учебная карточка	0-3	3
	Методика развития темпа и силы гребка.	Подготовить технологическую карту подвижной игры на воде	Учебная карточка	0-3	3
	Планирование и проведение занятий по плаванию	Разработка конспектов занятий основной и заключительной части урока	Конспект урока	0-1	3
	Организация и проведение соревнований по плаванию.	Составление положения о соревнованиях по плаванию.	Положение о соревнованиях	0-2	6
Модуль: легкая атлетика					
	Освоение техники и методика обучения метаний способом «Бросок из-за головы»	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в метаниях способом «Бросок из-за головы»	Учебная карточка	0-3	3
	Освоение техники и методика	Подготовить учебную	Учебная карточка	0-3	3

	обучения метаний способом «С поворотом»	карточку по ошибкам и средствам для их исправления в метаниях способом «С поворотом»			
	Освоение техники и методика обучения метаний способом «Толчком»	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в метаниях способом «Толчком»	Учебная карточка	0-3	3
	Освоение техники и методика обучения тройного прыжка	Подготовить учебную карточку по ошибкам и средствам для их исправления в технике тройного прыжка	Учебная карточка	0-3	3
	Совершенствование техники в метаниях легкоатлетического многоборья	Подготовить групповой проект не более 3-х человек: Проанализировать рабочую программу, учебный план, план спортивно-массовых мероприятий по легкоатлетическим многоборьям.	Групповой проект	0-4	7
	Аттестация	Подготовка к промежуточной аттестации	Проведение части занятия	10	30
Модуль: гимнастика					
	Акробатические упражнения	Подготовка к практическим занятиям	Устный ответ	5	6,4
	Проведение отдельных частей урока по заданию преподавателя	Подготовка проекта	План-конспект занятия	5	19,2
	Проведение отдельных частей урока по заданию преподавателя	Подготовка к зачету	Контрольное упражнение	5	6,4

Модуль: лыжный спорт					
	Освоение традиционных средств коммуникации в учебно-тренировочном процессе подготовки лыжников – гонщиков.	Подготовить учебную карточку по использованию традиционных средств коммуникации в учебно-тренировочном процессе подготовки лыжников – гонщиков.	Учебная карточка	0-3	3
	Проведение соревнований по лыжному спорту. Организационно-правовые основы лыжных видов спорта.	Подготовить положение о соревнованиях по различным видам спорта	Положение о соревнованиях	0-3	3
	Документация. Организационно-правовые основы лыжных видов спорта.	Подготовить регламент проведения соревнований по лыжным гонкам	Регламент проведения соревнований по лыжным гонкам	0-3	3
	Организация соревнований по лыжным гонкам	Подготовить календарь проведения соревнований по лыжным гонкам	Календарь соревнований по лыжным гонкам	0-3	3
	Документация. Организационно-правовые основы лыжных видов спорта.	Сформировать индивидуальную карточку участника соревнований и техническую заявку команды	Техническая карточка (индивидуальная и командная)	0-4	7

1. Учебная карточка

Критерии оценивания (Всего 15 баллов: по 3 балла на каждый блок):

- решение, соответствующее всем требованиям спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требованиям спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

2. Презентация

Критерии оценивания презентации (Всего 5 баллов: по 1 баллу на каждый блок):

- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации (понятная навигация);

- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность (наличие грамматических и синтаксических ошибок);
- культура выступления при представлении презентации.

3. Положение о соревнованиях

Критерии оценивания (Всего 10 баллов: по 2 балла на каждый блок):

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

Всего за составление положения о соревнованиях можно набрать 10 баллов.

4. Групповой проект

Критерии оценивания (Всего 20 баллов: по 4 балла на каждый блок):

- соответствие содержания проекта названию темы, логическая и методическая выдержанность структуры работы;
- качество оформления презентации;
- качество и выдержанность лимита времени доклада (5 минут);
- умение отвечать на вопросы.

5. Конспект

Критерии оценивания (Всего 5 баллов: по 1 баллу на каждый блок):

- решение, соответствующее всем требованиям ФГОС и спортивной тренировки, оценивается максимальным количеством баллов;
- решение, содержащее ошибки, вызванные нарушением требований ФГОС и спортивной тренировки, в зависимости от их количества оценивается в процентах от максимального балла.

Критерии оценки конспекта тренировочного занятия:

- работа выполняется письменно;
- содержательность конспекта, соответствие плану (выбранное направление, цель, задачи, возраст, уровень подготовленности, дозирование нагрузки, адекватный подбор средств и методов);
- соответствие оформления требованиям;
- грамотность изложения.

6. Подготовка к практическим занятиям

Форма отчетности/ контроля: Устный ответ.

Задание. Подготовиться к проведению учебного занятия гимнастической направленности по одной из предложенных тем.

Т-1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов.

Обучение группировке, перекатам в группировке.

Развитие гибкости.

Т-2. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.

Обучение кувырку вперед.

Развитие силовых способностей.

Т-3. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.

Обучение стойке на лопатках.

Развитие выносливости.

Т-4. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с набивными мячами.

Обучение кувырку назад.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Т-5. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений со скакалками.

Обучение стойке на голове.
Развитие силовых способностей.

Т-6. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов проходным способом.
Обучение перевороту боком (колесу).
Развитие скоростных способностей.

Т-7. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.
Обучение опорному прыжку через козла – вскоку в упор присев и соскоку прогнувшись.
Развитие силовых способностей.

Т-8. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
Обучение лазанью по канату в 3 приема и в 2 приема.
Развитие гибкости.

Т-9. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими скакалками.
Обучение прыжку углом с косого разбега.
Развитие скоростных способностей.

Т-10. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов поточным способом.
Обучение прыжку боком.
Развитие выносливости.

Т-11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.
Обучение обороту назад в упоре на перекладине.
Развитие координационных способностей.

Т-12. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с набивными мячами.
Обучение размахиваниям в упоре на брусьях.
Развитие силовых способностей.

Т-13. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений со скакалками.
Обучение стойке на плечах на брусьях.
Развитие скоростно-силовых способностей.

Т-14. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.
Обучение подъему махом вперед из упора на руках на брусьях.
Развитие гибкости.

Т-15. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.
Обучение размахиваниям изгибами в висе на перекладине.
Развитие скоростных способностей.

Т-16. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.
Обучение прыжку ноги врозь через козла.
Развитие гибкости.

Т-17. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов проходным способом.
Обучение шагам галопа и польки.
Развитие координационных способностей.

Т-18. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с набивными мячами.
Обучение подъему разгибом на перекладине.
Развитие силовых способностей.

7. Подготовка проекта.

Форма отчетности/ контроля: План-конспект занятия.

Задание. Составить и оформить в соответствии с правилами записи гимнастических упражнений и терминологией план-конспект учебного занятия по образцу.

Образец

План-конспект Урока гимнастики

Класс: 6

Тип занятия: учебно-тренировочный

Основные задачи:

Обучение перестроению в колонну по два и по четыре дроблением и обратное перестроение разведением и слиянием.

Обучение перевороту боком.

Развитие силовых качеств.

Преподаватель: Дмитриев А.Н.

Инвентарь и оборудование: набивные мячи, наглядные пособия.

Часть занятия	Содержание учебного занятия	Параметры нагрузки		Общие методические указания
		объем	Интенсивность	
1	2	3	4	5
I подготовительная часть	1. Построение. Рапорт дежурного. Сообщение задач урока.	2 мин	76 уд/мин	Обратить внимание на внешний вид занимающихся, на дисциплину.
	2. Обучение перестроению в колонну по два и по четыре дроблением	5 мин	88 уд/мин	Для перестроения подавать команды: «Через центр – МАРШ!», «В колонну по одному направо и налево в обход – МАРШ!», «В колонну по два через центр – МАРШ!», «В колонну по два направо и налево в обход – МАРШ!», «В колонну по четыре через центр – МАРШ!»
	3. Обучение обратному перестроению	5 мин	88 уд/мин	Для обратного перестроения подавать команды: «В колонну по два направо и налево в обход шагом – МАРШ!», «В колонну по два через центр – МАРШ!», «В колонну по одному направо и налево в обход – МАРШ!», «В колонну по одному через центр – МАРШ!»
	4. Ходьба: - на носках; - на пятках; - в полуприседе; - в приседе правым и левым боком вперед;	20с 20с 20с 30с	72 - 78 уд/мин	Следить за осанкой. Спина прямая, голову не опускать, смотреть прямо.
	5. Упражнения в беге: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с прямыми ногами вперед; - бег с прямыми ногами назад; - бег с прямыми ногами в стороны;	20с 20с 20с 1 мин	96 - 102 уд/мин	Выполнять интенсивнее. Ноги не сгибать, носки оттягивать, следить за осанкой. Следить за сигналом.

- упражнения на внимание			
6. Движение в обход с мячом.	20с	96 – 102 уд/мин	Проходя, взять мяч.
7. Перестроение в колонну по три поворотом в движении.	40с	90 – 96 уд/мин	Перестроение выполнить по команде: «В колонну по три налево – МАРШ!». Дистанция и интервал три шага.
8. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: И.п. – мяч вперед. Мяч вверх. Руки в стороны мяч в левой. Мяч вверх. И.п. 5-8. То же в другую сторону.	8 раз	84 - 90 уд/мин	Руки не сгибать. Кисти держать на уровне плеч. Смотреть на мяч.
II. И.п. – Стойка ноги врозь мяч, вверх. 1-3. Круги мячом влево 4. И.п. 5-8. Рывки руками вверх-назад. То же в другую сторону.	8 раз	78 - 84 уд/мин	Руки не сгибать. Рывки выполнять резче. Смотреть на мяч.
III. И.п. – мяч сзади в левой руке. 1. Подбросить мяч левой рукой вверх-вперед. 2. Поймать мяч двумя руками. 3. Подбросить мяч правой рукой. 4. Поймать мяч двумя руками.	8 раз	84 - 90 уд/мин	Подбрасывать мяч аккуратно. Мяч не ронять.
IV. И.п. – мяч перед грудью. 1. Согнуть левую до касания коленом мяча. 2. Левую вниз мяч вперед. 3. Мах левой. 4. И.п. 5-8. То же правой.	8 раз	84 - 90 уд/мин	Тянуть носок, спину держать прямо. При выполнении махов ногу не сгибать. Слушать счет.
V. И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч вверх. 1. Выпад влево, мяч за голову. 2. Поворот налево мяч вперед. 3. Поворот направо мяч за голову. 4. И.п. 5-8. То же в другую	8 раз	84 – 90 уд/мин	Следить за счетом. Спину держать прямо. Плечи расправить не сутулиться.

	сторону.			
	<p>VI. И.п. – сед с упором руками сзади, мяч на голених.</p> <p>1-2. Сед углом, мяч медленно перекачивая мяч.</p> <p>3. Взять мяч.</p> <p>4. И.п.</p>	8 раз	78 - 84 уд/мин	<p>Ноги не сгибать.</p> <p>Выполнять медленно концентрируя внимание на напряжении мышц брюшного пресса.</p>
	<p>VII. И.п. – лежа на спине согнув ноги, ступни на полу мяч слева, на полу.</p> <p>1-2. С упором на ступни и лопатки прогнуться, перекачать мяч вправо.</p> <p>3-4. То же в другую сторону.</p>	8 раз	72 - 78 уд/мин	<p>Таз поднять выше.</p> <p>Опирается всей поверхностью стопы.</p>
на я Подготовительная часть	<p>VIII. И.п. – лежа на животе, мяч вверх.</p> <p>1. Подбросить мяч вверх.</p> <p>2. Поймать мяч.</p> <p>3-4. И.п.</p>	8 раз	72 - 78 уд/мин	<p>Мяч подбрасывать выше.</p> <p>Ноги не сгибать.</p>
	<p>IX. И.п. – упор лежа, руки на мяче.</p> <p>1. Упор лежа на согнутых руках, левую назад.</p> <p>2. И.п.</p> <p>3. Упор лежа на согнутых руках, правую назад.</p> <p>4. И.п.</p>	8 раз	78 - 84 уд/мин	<p>Руки сгибать до касания грудью мяча.</p> <p>Ногу не сгибать.</p> <p>Голову держать прямо.</p>
	<p>X. И.п. – мяч зажат стопами.</p> <p>1. Прыжком подбросить мяч вперед-кверху.</p> <p>2. Поймать мяч руками.</p> <p>3-4. И.п.</p>	8 раз	84 - 96 уд/мин	<p>Стараться подбросить мяч как можно выше.</p>
	<p>XI. И.п. – стойка ноги врозь мяч за голову.</p> <p>Присед.</p> <p>Прыжок вверх.</p> <p>Приземление в полуприсед.</p> <p>И.п.</p>	12 раз	84 - 90 уд/мин	<p>Спину держать прямо.</p> <p>Выпрыгивать вверх выше.</p> <p>Приземляться мягко на носки.</p>
	9. Перестроение в одну колонну.	30с	78 – 84 уд/мин	Перестроение выполнить по команде: «В колонну по одному налево в обход шагом – МАРШ!». Передвигаясь в обход положить мячи.
	10. Перестроение из одной шеренги в две.	1 мин	72 уд/мин	Для перестроения подать следующие команды: «На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!»; «В две шеренги – СТРОЙСЯ!»;
	Обучение	перевороту	6 – 8 раз	90 – 96

	боком I. И.п. – руки вверх. Выполнить стойку на руках махом одной и толчком другой с помощью.		уд/мин	Вставать в стойку плавно. Руками потянуться вперед. Выполнять мах прямой ногой.
	II. И.п. – то же. Стойка на руках ноги врозь с помощью. Поочередно отталкиваясь правой и левой рукой переносить тяжесть тела с руки на руку.	8 – 10 раз	108 – 120 уд/мин	Руки не сгибать. В стойке на руках смотреть на руки. Ноги не сгибать.
	III. И.п. – то же. Переворот боком с помощью.	4 - 6 раз	90 – 96 уд/мин	Страховать стоя сзади за поясницу. Выполнять переворот по разметке.
	IV. И.п. - то же. Переворот боком самостоятельно.	6 – 8 раз	90 – 96 уд/мин	Ноги не сгибать. Мах назад прямой ногой. Руки ставить поочередно
	Построение в одну шеренгу. Перестроение в колонну по шесть поворотом в движении.	1 мин	90 -96 уд/мин	Для построения подать команду «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!». Для перестроения подать команду: «В колонну по шесть – МАРШ!».
	Развитие силовых качеств методом круговой тренировки. Лазанье по канату. Прыжки вращая скакалку вперед. Вис согнувшись на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши, в упоре лежа – девушки. Подтягивание в висе. Наклон с захватом на гимнастической скамейке.	30с 30с 30с 30с 30с 30с	120 – 144 уд/мин	Выполнять упражнение в течение 20с, 40с – время на отдых и переход от одного вида к другому. 3. Ноги не сгибать. 4. Выполнять упражнение медленно. Касаться грудью скамейки. 5. Подтягиваться поднимая подбородок выше перекладины. 6. Ноги не сгибать.
	Построение в одну шеренгу.	20с	120 – 144 уд/мин	Подать команду: «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!»
III заключительная часть	Упражнения с длинной скакалкой: - пробегание под вращающейся скакалкой; - то же вдвоем, втроем и т.д.; - прыжки.	3 – 5 мин	90 – 96 уд/мин	Пробегать быстро, согласованно. Прыжки выполнять выше.
	Перестроение уступом из шеренги.	30с	90 – 96 уд/мин	Подать команды: «На 6 – 4 – 2 – на месте – РАССЧИТАЙСЬ!»; «По расчету шагом – МАРШ!».
	Упражнения на расслабление и растягивание «приветствие солнцу»:	4 раза	90 – 96 уд/мин	Следить за дыханием. Смотреть на руки.

I. И.п. – ладони сложены перед грудью. 1-2. Руки вверх, сделать вдох. 3-4. Выдыхая И.п.			
II. И.п. – узкая стойка 1-3. Наклон достать ладонями пол одновременно с выдохом. 4. Сделать вдох и принять и.п.	4 раза	84 – 90 уд/мин	Ноги можно слегка согнуть в коленях, растягивать мышцы спины.
III. И.п. – упор присев. 1-3. Правую назад, голову наклонить назад. 4. И.п. 5-8. То же другой ногой	4 раза	84 - 90 уд/мин	Прогнуться, смотреть вверх. Руками упираться сильнее.
IV. И.п. – о.с. 1. Наклоняясь упор стоя согнувшись. 2-7. Растягивать мышцы ног. 8. И.п.	4 раза	84 – 90 уд/мин	Руки поставить дальше вперед. На носки не подниматься, стоять на стопе. Ноги не сгибать.
V. И.п. – лежа на животе с упором на согнутые руки. 1. Выпрямляя руки, упор лежа на бедрах. 2-3. Держать. 4. И.п.	4 раза	78 – 84 уд/мин	Голову наклонить назад посмотреть вверх, сделать вдох.
Перестроение в одну шеренгу. Построение.	1 мин	66 – 72 уд/мин	Для перестроения подать команду «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!». Подведение итогов занятия. Домашнее задание.

Подготовка к зачету.

Форма отчетности/ контроля: Контрольное упражнение.

Задание. Разучить самостоятельно комплексы акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

ЮНОШИ

Акробатическое упражнение

И.п. – основная стойка.

Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперед согнувшись ноги врозь в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (0,5 балла) – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать (1,0 балл), – силой, опуститься в упор лежа (1,0 балл), прыжком упор присев

Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла) – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны, боковое равновесие, держать (1,0 балл);

Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись – наклон вперед, держать (0,5 балла), кувырок назад согнувшись в упор присев (0,5 балла);

Встать, с небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) и прыжок вверх сгибаясь ноги врозь («Щучка») (1,0 балл).

Упражнение на гимнастическом коне:

С прыжка перемах правой – перемах правой назад – то же левой – повторить правой и левой ещё раз – перемах правой – перемахом левой соскок с поворотом направо.

Упражнение на кольцах:

Из размахивания в висе махом назад выкрут вперед в вис согнувшись – мах дугой в вис на согнутых руках – мах назад – махом вперед опускание в вис прогнувшись – соскок переворотом назад.

Упражнение на брусьях:

Из размахивания в упоре на руках упор согнувшись и подъем разгибом - мах назад – махом вперед удар ногами о жерди- махом назад стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь - перемах вовнутрь – мах назад – мах вперед - махом назад соскок.

Упражнение на перекладине:

Толчком двух подъем переворотом - мах назад - оборот назад – перемах правой – хватом снизу оборот вперед в упоре ноги врозь – перехват в хват сверху - спад назад в вис согнувшись и подъем одной – перемах правой назад – махом назад соскок согнув ноги через перекладину.

Опорный прыжок:

1. согнув ноги
2. ноги врозь.

ДЕВУШКИ

Акробатическое упражнение:

И.п. – основная стойка.

Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) и кувырок вперёд (0,5 балла) – встать, шагом вперёд, переднее равновесие («Ласточка»), держать (1,0 балл), приставить правую (левую) в стойку руки вверх – махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (0,5+0,5 балла);

Приставить правую (левую) в основную стойку, прыжок вверх с поворотом налево (направо) в стойку ноги врозь, руки вверх, спиной по направлению движения – наклоном назад, мост, обозначить (0,5 балла) – согнуть правую (левую) вперед, держать (1,0 балл);

Приставить правую (левую), лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, сед согнув ноги, сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить (0,5 балла) – два кувырка назад согнувшись слитно (0,5+0,5 балла) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку;

С небольшого разбега (2-3 шага), кувырок вперед прыжком (1,5 балла) - прыжок вверх с поворотом на 360 о (1,0 балл).

Упражнение на бревне

Низкое бревно И.п. – о.с. лицом к бревну – толчком двух упор, правую в сторону на носок – поворот налево в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки упор лежа на бедрах – сед на пятках с наклоном – стойка на правом колене, руки в стороны – встать на левую, правая назад на носок, руки вверх – шагом правой согнуть левую вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону – шаг левой и поворот кругом, руки за голову - переменный шаг с правой - то же с левой – махом правой соскок прогнувшись вправо.

Упражнение на разновысоких брусьях

Из размахивания изгибами в висе на в/ж махом вперед вис присев на н/ж – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж - спад назад в вис лежа - поворот направо (налево) в сед на бедре и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок:

1. согнув ноги
2. ноги врозь.

6. Литература:

1. Анушкевич, Н. В. Техника и методика обучения плаванию [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н. В. Анушкевич, М. А. Дедловский. - Барнаул: [б. и.], 2013. - 98 с.: ил. - Загл. из текста. - Режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/645241/> (28.09.2022).
2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А.Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97453>
4. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: учебное пособие / В. П. Губа. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122280>
5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165128>
6. Колунин Е.Т. Гимнастика: Преподавание общеразвивающих упражнений: Методическое пособие для студентов института физической культуры / Е.Т. Колунин, А.Р. Фамиев. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2007. - 72с.
7. Основы терминологии гимнастических упражнений: учебное пособие / сост. О.И. Загrevский, В.С. Шерин. – Томск: Томский государственный университет, 2013. – 176 с.
8. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие / Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина, К. М. Иванов [и др.]; под редакцией Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. — Москва: Человек, 2014. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-33-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27600.html>
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

7. Электронные образовательные ресурсы:

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>
2. Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>
4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://sportfiction.ru/>
5. Портал SportBox – <https://news.sportbox.ru/>
6. Портал Всероссийская федерация плавания – <http://www.russwimming.ru/>
7. Портал Современная легкая атлетика <http://www.rusathletics.com/>
8. Портал Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru/>
9. Портал Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>