

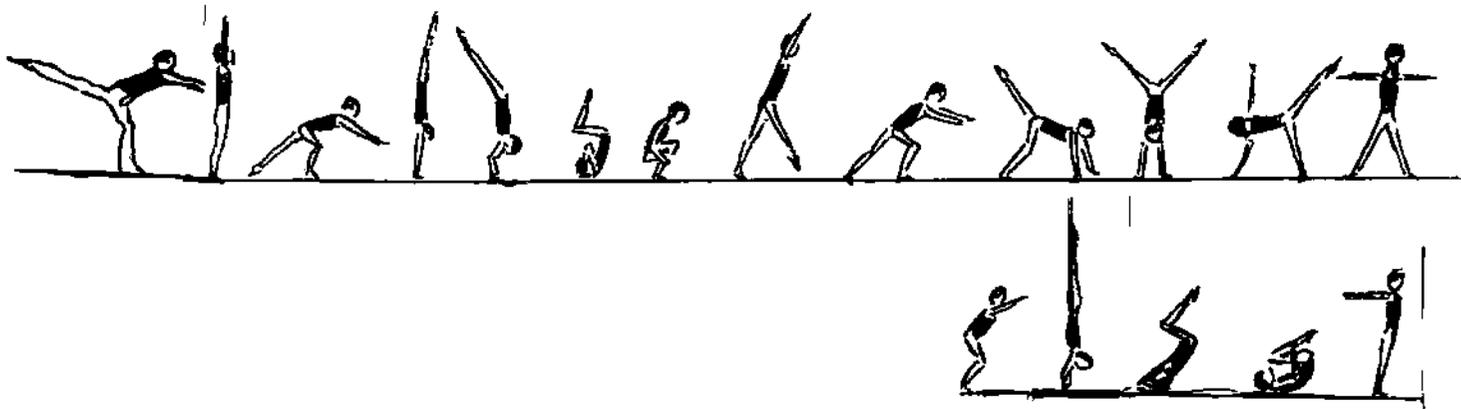
**Практические задания по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»  
для студентов 2 курса**

№ п/ п	Содержание (тема)	ОМУ	№ недели
1.	<p align="center"><b>Практическое задание № 4</b></p> <p>Строевые приемы – подача команд:</p> <p>1) построение группы в шеренгу: «В одну шеренгу – Становись!»;</p> <p>2) равнение группы: «Равняйся!», «Смирно!»;</p> <p>3) движение в обход: «Налево в обход шагом – Марш!» (1,2,3, левой);</p> <p>4) перестроение из колонны по одному в колонну по два (3, 4 и т.д.) поворотом налево (направо) в движении: «Налево (направо) в колонну по два (3, 4 и т.д.) (интервал, дистанция 2 (3, 4) шага (метра)– Марш!»; «Направляющие – на месте!», «Группа – Стой! (1,2)»;</p> <p>5) Записать комплекс из 8 общеразвивающих упражнений с предметом в соответствии с требованиями терминологии и формы записи. Провести 3-4 упражнения комплекса по распоряжению.</p> <p>6) обратное перестроение группы в одну колонну: «Направо!», «Налево в обход в колонну по одному шагом – Марш!»</p> <p>7) остановка группы: «Направляющий – на месте!», «Группа – Стой! (1,2)»;</p> <p>8) «Нале-во!» (1,2); «Вольно! Разойдись!».</p>	Практическое выполнение	<b>9-10</b>

2.

### Акробатика (мужчины):

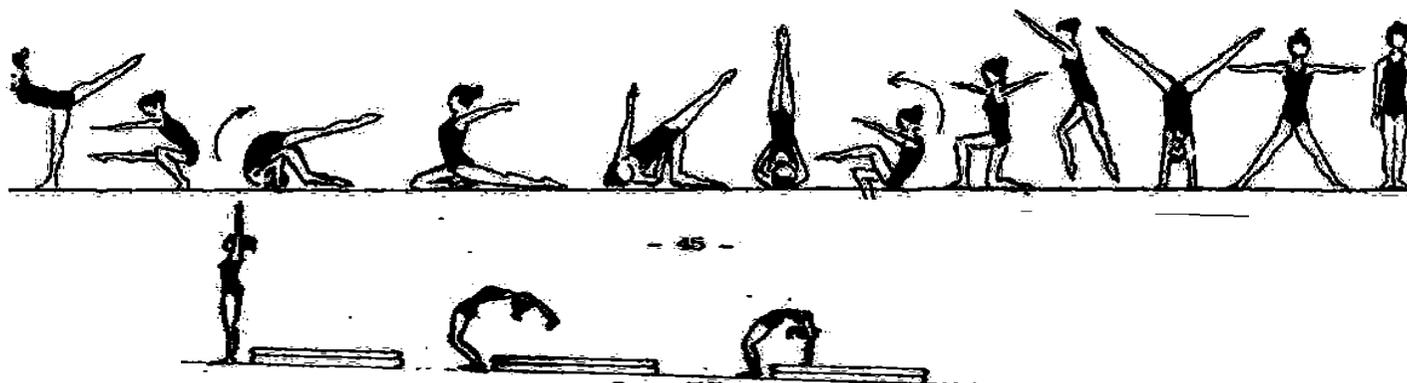
Равновесие на одной – с нескольких шагов махом правой (левой) вперед прыжок со сменой ног – толчком одной и махом другой через стойку на руках кувырок вперед – вставая, темповой подскок и переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу с поворотом направо (налево) в о.с. – кувырок назад через стойку на руках.



Выполнить  
упражнение под  
музыкальное  
сопровождение

### Акробатика (девушки):

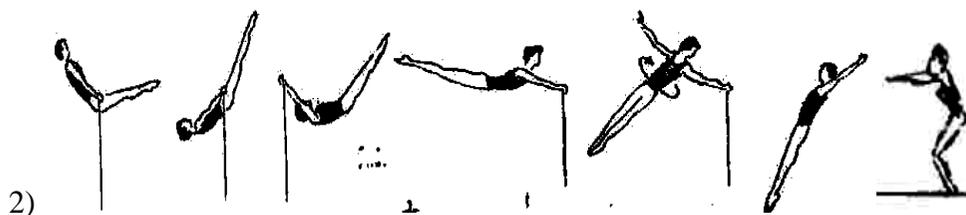
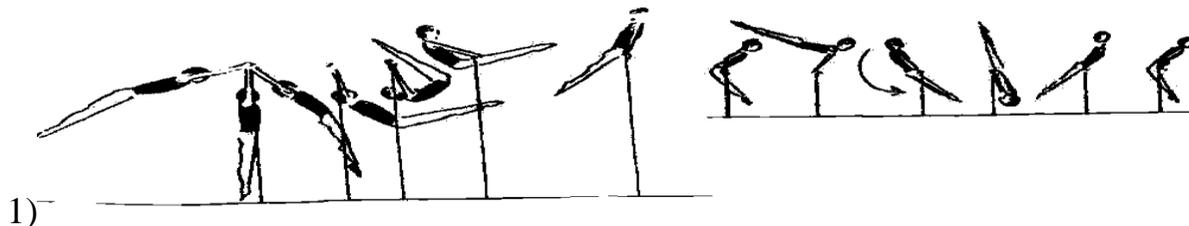
Равновесие на одной – через присед на одной, другая вперед, кувырок назад в полушпагат, руки в стороны – с поворотом направо (налево) кувырок вперед в стойку на лопатках – пережат вперед и через стойку на колени встать – темповой подскок и переворот в сторону – из стойки ноги врозь опускание в мост на 2-3 гимнастических мата (можно с помощью).



3.

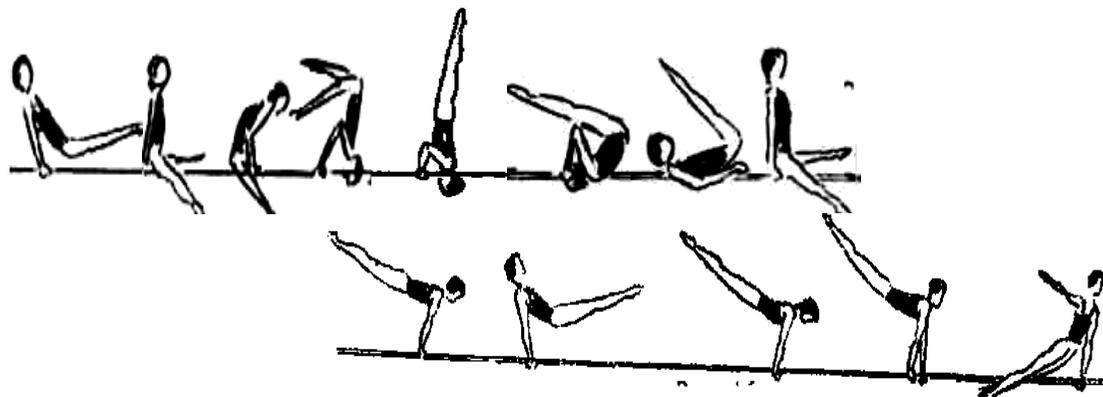
### Упражнения на перекладине (мужчины):

Из виса подъем разгибом (можно подъем переворотом, упражнение оценивается из 8 баллов) в упор – оборот назад в упоре – мах дугой и соскок махом назад с поворотом кругом.



### Упражнения на брусьях (мужчины):

Угол в упоре (держать 2 сек) – сед ноги врозь – перехват вперед и стойка на плечах, держать – кувырок вперед в сед ноги врозь – 2-3 размахивания в упоре – махом назад соскок.

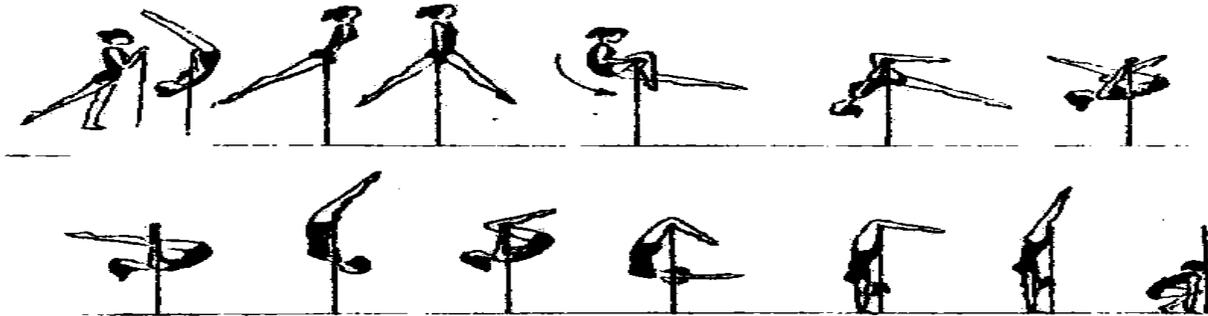


Практическое  
выполнение

12-13

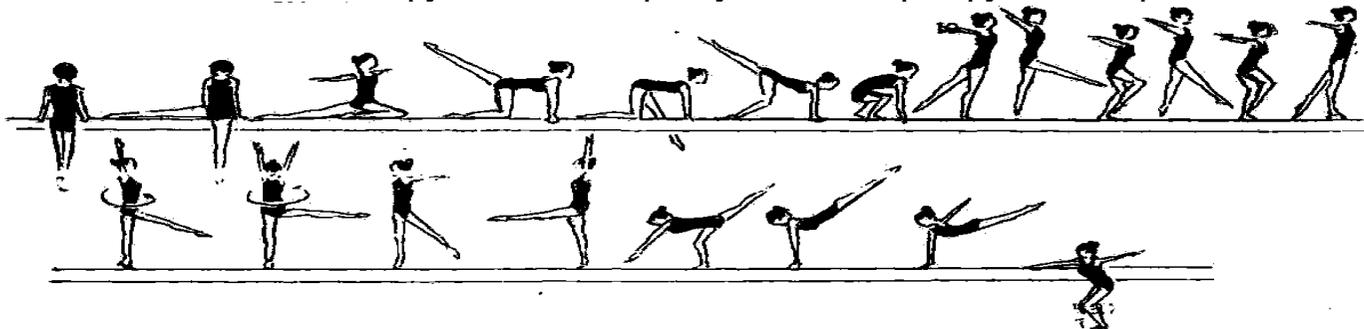
## Упражнения на брусьях разной высоты (женщины):

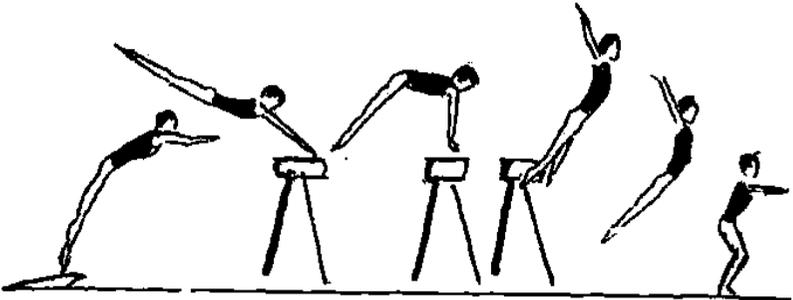
Из виса стоя на согнутых руках толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор (можно вскок в упор) – перемах правой – опускание назад в вис на правой – перемах согнув левую в вис согнувшись – вис прогнувшись – вис на согнутых ногах, руки в стороны – опираясь руками о мат, через стойку на руках опускание в упор присев.



## Упражнения на бревне (женщины):

Из упора продольно – левую в сторону на носок и с поворотом направо полушпагат, руки в стороны – упор стоя на правом колене, левую назад – мах левой вперед и махом назад упор присев – встать на правой, левую назад – шагом левой и махом правой вперед прыжок в полуприсед на левой, согнув правую – махом правой и толчком левой повторить прыжок и шаг правой в стойку на ней, левую назад на носок – шагом левой (правой) и махом правой (левой) вперед (можно согнув вперед) поворот на левой (правой) кругом – толчком одной и махом другой соскок прогнувшись опорой руками о бревно.



<p>4.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Опорный прыжок через гимнастический стол:</b></p> <p>- упор присев – соскок прогнувшись (из 8 баллов),  -упор присев – соскок прогнувшись с поворотом на 180° или 360° (из 9 баллов),  -опорный прыжок «согнув ноги» – (из 10 баллов)</p> 	<p>Практическое выполнение</p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p>
<p>5.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Опорный прыжок через гимнастический стол:</b></p> <p>- ноги врозь</p> 	<p>Практическое выполнение</p>	<p style="text-align: center;"><b>11</b></p>
<p>6.</p>	<p><b>Продемонстрировать комплекс аэробики состоящий из базовых шагов</b></p> <p><b><u>Базовые шаги</u></b>  <i>Step-touch</i> (стен-мач) – приставной шаг в сторону (вправо, влево).  <i>Basic-step</i> (бейсик-стен) – приставной шаг вперед и назад  <i>V-step</i> (ви-стен) – шаг правой вперед-кнаружи, шаг левой вперед-кнаружи, шаг правой назад-внутрь, шаг левой назад-внутрь, приставляя к правой  <i>Grape -wine</i> (грейн-вайн) – скрестный шаг: шаг правой в сторону, скрестный шаг левой вправо сзади, шаг правой в сторону, приставить левую  <i>A-step</i> (эй-стен) – шаг правой назад-кнаружи, шаг левой назад-кнаружи, шаг правой в исходное положение, шаг левой вперед, приставляя к правой</p>	<p>Составить комплекс из базовых шагов аэробики 8 восмерок</p>	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p>

### Другие шаги:

**Squat** (сквот) - полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

**Touch-step** (тач-степ) - выполняется на два счета в последовательности, обратной шагу Step touch: «1» - коснуться носком пола возле опорной ноги. «2» - с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

**Scoop** (скуп) - вариант приставного шага, выполняемый со скачком. «1»- шаг на правую ногу (в любом направлении). «2» - прыжком приставить другую ногу.

**Touch toe** (тач то) – выставление ноги на носок.

**Nouch heel** (тач хил) выставление ноги на пятку.

**Open step** (оупен степ) - разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол.

**Curl** (кёл) - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч), попередное смещение веса тела с ноги на ногу со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце) «3» и «4» – то же в другую сторону.

**Side** (сайд) –отведение ноги в сторону.

**Back** (бэк) – подъем (разгибание) ноги назад.

**Mambo** - вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой на месте. «2» - небольшой шаг левой вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» -

вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Используется и другая разновидность шага мамбо: «1» - шаг правой на месте. «2» - небольшой шаг левой вперед (тяжесть тела на ногу полностью на переносить). На «3-4» выполняются шаги, аналогичные счетам «1-2», но перемещаясь назад.

Версия этого шага в Hi impest называется Rock step.

**Pivot turn** (пивэт тэрн) - поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. «1» - шаг правой вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево

	<p>кругом (движение начинается с пятки).  «2» - не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую.  «3» и «4»- повторить движение «1» и «2» и вернуться в исходное положение.  Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.</p> <p><b>Pendulum</b> (пенджулэм) - прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. «1» - прыжок на одной ноге, другую отвести в сторону вниз. «2» - прыжок на две ноги. «3», «4» - повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу).</p> <p><b>Chassis, gallop</b> (шасси, галоп) - разновидность приставного шага, выполняемого на скачках.</p> <p><b>Slide</b> (слайд) - скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу.</p> <p><b>Cha-cha-cha</b> - часть танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг - вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки - на счет «и». «1» - шаг правой «и» - шаг левой. «3» - шаг правой.</p> <p><b>Twist jump</b> (твист джамп) - прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси.</p> <p><b>Cross</b> (кросс) – «крест» - вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - скрестный шаг левой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.</p>		
7.	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения со скакалкой</b></p> <p>И.п. – О.с.  1 фраза – 4 прыжка с междускоком;  2 фраза – 2 прыжка с междускоком на правой, левая вперед, смена положения ног и 2 прыжка с междускоком на левой, правая вперед;  3 фраза – 4 прыжка со сменой ног  4 фраза – 3 прыжка и прыжок в петлю; 3 прыжка, и прыжок с двойным вращением скакалки.</p>	Практическое выполнение	28
8.	<p><b>Продемонстрировать комплекс упражнений с обручем с обязательным включением базовых элементов: броски, прыжки, перекаты, вращение (не менее четырех восьмерок, на выбор студента).</b></p>	Практическое выполнение	32

<p>9.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Практическое задание № 5. С вариативным компонентом</b></p> <p>1) Составить и записать комплекс из 8-10 разновидностей передвижений (лицом, спиной вперед, боком, с вращениями направо или налево) <u>прикладной направленности</u>: ходьбы (в сочетании с махами, наклонами, выпадами, с движениями рук и др.); бега (врозь-вместе, высоко поднимая бедро часто, правым (левым) боком, приставным шагом и др.); передвижений в упорах (стоя, присев, присев сзади, лежа, лежа сзади и др., в парах); прыжков (из приседа, с поворотом на 180° или 360°, согнув ноги, ноги врозь и др.) в сочетании с акробатическими элементами (кувырками вперед и назад, длинными кувырками вперед, кувырками назад в стойку на руках, перекатами боком прямым телом и в группировке, с переворотами в сторону и др.), в соответствии с требованиями терминологии и формы записи.</p> <p>2) Провести упражнения комплекса проходным способом.</p>	<p>Упражнения комплекса проводятся в колонну по одному или в колонны по и более (в парах) с использованием элементов фигурной маршировки (змейкой, по диагонали, разведением-сведением колонн</p>	<p><b>28-30</b></p>
-----------	--	---	---------------------