**Задания для учебной практики по гимнастике**

Данные задания разработаны на основе содержания учебного материала по гимнастике, изложенного в Типовой программе по физической культуре в школе. Основной упор в заданиях сделан на общеразвивающих, акробатических и прикладных упражнениях. В каждом задании конкретизированы только общие образовательные задачи урока, а другие типы задач (оздоровительные, воспитательные и др.) студенты должны придумать самостоятельно с учетом образовательных задач.

|  |
| --- |
|  Задание №1*Строевые упражнения* 1. Разучить основную стойку. 2. Разучить построение в шеренгу (по распоряжению). *Общеразвивающие упражнения без предмета**Прикладные упражнения*Обучить передвижению по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами на 90\*, с перешагиванием через набивные мячи*Акробатика*Разучить группировку и перекаты назад и вперёд в группировке из различных положений*Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №2*Строевые упражнения* Разучить построение в колону по одному (по распоряжению).Разучить повороты направо, налево, кругом - по распоряжению (переступанием на месте) и по команде (прыжком). *Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**Акробатика*Разучить перекат в сторону из положения лежа на животе.*Прикладные упражнения*Разучить различные варианты расхождения при ходьбе навстречу по скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по низкому бревну*Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты*  |
| Задание №3*Строевые упражнения*Разучить вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» «Разойдись!» *Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке**Акробатика*Разучить из упора присев кувырки вперёд через левое (правое) плечо с подстраховкой рукой*Прикладные упражнения*Разучить смешанные висы, стоя на рейке гимнастической стенки: вис стоя согнув руки, вис присев, вис стоя на рейке согнувшись, вис спиной и др.*Прыжки*Разучить наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись (в т.ч. с поворотами) с устойчивым приземлением на мат.*Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №4*Строевые упражнения*Разучить расчёт по порядку, по два, по три в шеренге и в колонне*Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке**Прикладные упражнения*Разучить лазание по гимнастической стенке различными способами*Акробатика*Разучить кувырок вперед из упора присевРазучить из упора присев перекат назад через правое и левое плечо *Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №5*Строевые упражнения*Разучить форму сдачи рапорта дежурным*Общеразвивающие упражнения поточным способом**Прикладные упражнения*Разучить лазание по гимнастической стенке различными способамиОбучить передвижению по гимнастической стенке с перелезанием через партнёра и подлезанием под него.*Акробатика*Разучить из полуприседа, руки назад, толчком двумя длинный кувырок впередРазучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад) и перекат вперёд в упор присев.*Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №6*Строевые упражнения*Разучить повороты на месте налево (направо), пол-оборота направо (налево) и кругом*Общеразвивающие упражнения проходным способом**Прыжки*Разучить наскок в упор присев на и соскок прогнувшись*Акробатика*Разучить из стойки ноги врозь правой (левой) согнувшись, кувырок вперёд через правое и левое плечо с подстраховкой рукойРазучить кувырок назад*Общая физическая подготовка круговым способом (не менее 5 станций)* |
| Задание №7*Строевые упражнения*Разучить выполнение команды «На месте шагом марш!» «Шагом марш!», «Бегом марш!» «Класс, стой!». *Общеразвивающие упражнения без предмета**Разучить преодолению полосы препятствий**Акробатика*Разучить из упора присев перекатом назад, стойка на лопатках согнув ноги и перекат вперёд в упор присевРазучить кувырок назад в упор стоя ноги врозь*Прыжок*Разучить прыжок ноги врозь*Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №8*Строевые упражнения*Разучить перестроение из одной шеренги в две и обратно.*Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**Прикладные упражнения*Обучить ходьбе приставными шагами вперед и в сторону по низкому бревну и рейке гимнастической скамейке с различными положениями рук и поворотами, соскок с конца бревна*Акробатика*Разучить из положения стоя, опускаясь в присед, перекат назад через правое и левое плечоРазучить из упора присев, стойка на лопатках - перекат вперед в упор присев*Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №9*Строевые упражнения*Разучить перестроение из одной колонны в две и обратно*Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке**Акробатика*Разучить из полуприседа ноги врозь правой (левой) кувырок вперёд в стойку на лопаткахРазучить «мост» из положения лежа на спине.*Прыжок*Разучить прыжок согнув ноги через козла (коня в ширину)*Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №10*Строевые упражнения*Разучить перестроение из одной шеренги в 3 уступами - по расчету «6,3, на месте» и обратно в одну шеренгу*Общеразвивающие упражнения поточным способом**Акробатика*Разучить из упора присев стойку на голове и руках согнув ноги.Разучить из положения «мост», поворот кругом в упор стоя на одном колене.*Прикладные упражнения* Обучить различным вариантам переноски человека одним человеком (на спине, на плече, на руках и др.) и одного двумя и более.*Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №11*Строевые упражнения*Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три) поворотом налево в движении с размыканием по ходу движения на дистанцию, интервал 2 шага*Общеразвивающие упражнения без предмета**Прыжок*Разучить прыжок углом толчком двумя*Акробатика*Разучить из положения стоя ноги врозь, наклоном назад «мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене. Разучить равновесие на левой (правой) «ласточка»*Общая физическая подготовка круговым способом (не менее 5 станций)* |
| Задание №12*Строевые упражнения*Обучить передвижению в колонне по одному по ука­занным ориентирам в зале*Общеразвивающие упражнения проходным способом**Акробатика*Разучить махом одной и толчком другой, стойка на руках у гимнастической стенки (с помощью)Разучить комбинацию – из упора присев, кувырок вперёд – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев и прыжок вверх прогнувшись *Преодоление полосы препятствий* *Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №13*Строевые упражнения*Разучить передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».*Общеразвивающие упражнения без предмета**Прикладные упражнения*Разучить лазание по канату в три приема*Прыжок*Разучить прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой ноги*Поставить задачу и решить ее с помощью подвижной игры* |
| Задание №14*Строевые упражнения*Разучить перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.*Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**Акробатика*Совершенствовать махом одной и толчком другой, стойка на руках у гимнастической стенки или с помощью партнера Разучить махом одной и толчком другой стойка на руках (с помощью) и кувырок вперёд *Прикладные упражнения*Разучить лазание по канату в два приема*Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |
| Задание №15*Строевые упражнения*Разучить выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!», «Полшага!», «Полный шаг!».*Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке**Акробатика*Разучить переворот в сторону («колесо»)Разучить комбинацию - равновесие на левой (правой) «ласточка» - полуприсед, руки назад и прыжком кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – перекат вперед в упор присев - кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись*Прыжок*Разучить прыжок боком*Поставить задачу и решить ее с помощью эстафеты* |