

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №35 г. Томска**

Принята
на педагогическом Совете
Протокол № 11
29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №35 г. Томска
_____ Е.А. Пьянзина
29 августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Основы акробатики»

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации программы: 1 год

Программа рассчитана на детей 7-9 лет

Составитель:

Мамаева Дарья Константиновна,
педагог дополнительного образования

Томск 2024

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Название программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы акробатики».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Возраст учащихся: 7-9 лет.

Наполняемость группы: от 10 до 15 человек.

Срок обучения: 1 год.

Особенности состава учащихся: смешанный, переменный

Форма реализации программы: очная.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная.

По степени авторства: модифицированная.

Уровень: стартовый

НОРМАТИВНО – ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными Постановлением Главного Государственного Санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, разработанная во исполнение Национальной стратегии и утвержденная распоряжением
- Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения от 03 сентября 2019 г. №467).
- Национальный проект «Образование» (01 января 2019-31 декабря 2030 на основании Указа Президента РФ №474), Федеральные проекты, входящие в национальный проект «Образование»: «Успех каждого ребенка», Новые возможности для каждого», «Цифровая образовательная среда», «Социальная активность», «Патриотическое воспитание граждан РФ»
- Устав МАОУ СОШ № 35 г. Томска.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Основы акробатики» предназначена для дополнительного образования обучающихся 7-9 лет. При разработке программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897);
- Приказ Минобрнауки России от 31.12. 2015 №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014г. № 41;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30 сентября 2020 года;
- Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, разработанная во исполнение Национальной стратегии и утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676);
- Устав МАОУ СОШ № 35 г. Томска.

Цель программы.

совершенствование творческой активности учащихся посредством комплексного подхода в обучении школьников предметам эстетического цикла с осуществлением межпредметных связей в рамках начальной школы.

Задачи:

- получить теоретические сведения об основах акробатики, о влиянии физических упражнений на самочувствие
- ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности
- улучшить общую физическую подготовку;
- обучиться кувырмам и группировкам
- научиться выполнять упражнения со скакалкой
- выучить акробатические комбинации
- развить общую физическую подготовку
- развить гибкость
- укрепить мышечный корсет
- научиться выполнять комбинации с обручами и мячами

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7-9 лет.

По своему тематическому содержанию программа разработана и применима для учащихся начальной школы.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группе составляет — 12-15 человек.

Сроки реализации программы.

Образовательная программа гимнастика является модифицированной программой дополнительного образования, реализуемой на базе МАОУ СОШ № 35 г. Томска, которая рассчитана на 171 часа с группой. Срок реализации программы – 1 год.

Данное количество часов рассчитано на 38 недель – 35 учебных недели и 3 недели каникулярного времени, так как в каникулярное время объединение дополнительного образования работает по расписанию.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю: по 2 и 2, 5 часа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«Основы акробатики»

№	Название разделов	Тематика занятий	Количество		
			всего	теор	прак
	Вводное занятие	(ТБ при занятиях акробатикой). Игры на сплочение.	4,5	2	2,5
	Общие основы акробатики	История возникновения акробатики.	4,5	2	2,5
	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук плечевого пояса - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища	45	1	44
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. - Упражнения для развития чувства ритма. - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. - Упражнения на развитие гибкости. - Упражнения на развитие выносливости.	45	1	44
	Техническая подготовка	- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. - Упражнения со скакалкой. - Акробатическая комбинация. - Кувырки, группировки. - Упражнения с удержанием предмета на голове.	50	2	48
	Игровая подготовка –	-Упражнения с мячом в парах. - Музыкально-ритмические игры.	22	1	21
	Итого		171	9	162

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ»**

№ п/п	Раздел	Название темы	По плану	По факту	Кол-во часов			Форма контроля
					Всего	Теория	Практика	
	1	Вводная часть - 2						
1	1.1	Техника безопасности при занятиях акробатикой. История развития.	02.09-08.09		2	2	0	
	2	Общие основы акробатики - 63						
2	2.1	Техника безопасности при занятиях акробатикой. История развития.	02.09-08.09		2,5	1	1,5	
3	2.2	Изучение упоров.	09.09-15.09		2	0	2	Наблюдение
4	2.3	История развития акробатики. Изучение упоров.	09.09-15.09		2,5	0	2,5	
5	2.3	Развитие гибкости. Наклоны, выпады, полушпагаты, широкие стойки.	16.09-24.09		2	0	2	
6	2.4	Развитие гибкости. Наклоны, выпады, полушпагаты, широкие стойки.	16.09-24.09		2,5	0	2,5	
7	2.5	Тестовые упражнения по оценке гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	23.09-29.09		2	1	1	Тестирование
8	2.6	Тестовые упражнения по оценке гибкости. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	23.09-29.09		2,5	0	2,5	
9	2.7	Шпагат. Наклоны туловища.	30.09-05.10		2	0	2	
10	2.8	Шпагат. Наклоны туловища.	30.09-05.10		2,5	0	2,5	
11	2.9	Преодоление полосы препятствий.	07.10-13.10		2	0	2	

12	2.10	Преодоление полосы препятствий.	07.10-13.10		2,5	0	2,5	
13	2.11	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнение для развития специальной выносливости.	14.10-20.10		2	0	2	
14	2.12	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнение для развития специальной выносливости.	14.10-20.10		2,5	0	2,5	
15	2.13	Упражнение для развития координации и ловкости.	21.10-27.10		2	0	2	
16	2.14	Упражнение для развития координации и ловкости.	21.10-27.10		2,5	0	2,5	
17	2.15	Упражнения с удержанием предмета на голове.	28.10-03.11		2	0	2	
18	2.16	Упражнения с удержанием предмета на голове.	28.10-03.11		2,5	0	2,5	
19	2.17	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	04.11-10.11		2	0	2	
20	2.18	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	04.11-10.11		2,5	0	2,5	
21	2.19	Передвижения по намеченным ориентирам.	11.11-17.11		2	0	2	
22	2.20	Передвижения по намеченным ориентирам.	11.11-17.11		2,5	0	2,5	
23	2.21	Упоры. Упор лежа, упор присев. Сед на пятках, сед углом.	18.11-24.11		2	0	2	
24	2.21	Упоры. Упор лежа, упор присев. Сед на пятках, сед углом.	18.11-24.11		2,5	0	2,5	
25	2.23	Группировка Перекаты.	25.11-01.12		2	0	2	
26	2.24	Группировка Перекаты.	25.11-01.12		2,5	0	2,5	
27	2.25	Стойка на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги.	02.12-08.12		2	0	2	
28	2.26	Стойка на лопатках	02.12-		2,5	0	2,5	

		согнув ноги, выпрямив ноги.	08.12					
29	2.26	Кувырок вперед, назад.	09.12- 15.12		2	0	2	
	3	Специальная физическая подготовка - 43						
30	3.1	Кувырок вперед, назад.	09.12- 15.12		2,5	0	2,5	
31	3.2	Мост из положения лежа. Из положения стоя.	16.12- 22.12		2	0	2	
32	3.3	Мост из положения лежа. Из положения стоя.	16.12- 22.12		2,5	0	2,5	
33	3.4	Шпагаты. Левый, правый.	23.12- 29.12		2	0	2	
34	3.5	Шпагаты. Левый, правый.	23.12- 29.12		2,5	0	2,5	
35	3.6	Инструктаж по технике безопасности. Прямой шпагат.	30.01- 12.01		2	0	2	
36	3.7	Прямой шпагат.	30.01- 12.01		2,5	0	2,5	
37	3.8	Акробатическая комбинация.	13.01- 19.01		2	0	2	
38	3.9	Акробатическая комбинация.	13.01- 19.01		2,5	0	2,5	
39	3.10	Упражнения со скакалкой.	20.01- 26.01		2	0	2	
40	3.11	Упражнения со скакалкой.	20.01- 26.01		2,5	1	1,5	Опрос
41	3.12	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	27.01- 02.02		2	0	2	
42	3.13	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	27.01- 02.02		2,5	0	2,5	
43	3.14	Парная акробатика: хватыв.	03.02- 09.02		2	0	2	
44	3.15	Парная акробатика: хватыв.	03.02- 09.02		2,5	0	2,5	
45	3.16	Стойки в парах.	10.02- 16.02		2	0	2	
46	3.17	Стойки в парах.	10.02- 16.02		2,5	0	2,5	
47	3.18	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	17.02- 23.02		2	0	2	
48	3.19	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	17.02- 23.02		2,5	0	2,5	
	4	Техническая подготовка(22,5)						

49	4.1	Комплекс упражнений на укрепление мышц рук	24.02-02.03		2	1	1	
50	4.2	Комплекс упражнений на укрепление мышц рук	24.02-02.03		2,5	0	2,5	
51	4.3	Упражнения с мячом в парах.	03.03-09.03		2	0	2	
52	4.4	Упражнения с мячом в парах.	03.03-09.03		2,5	0	2,5	
53	4.5	Круговая тренировка.	10.03-16.03		2	0	2	
54	4.6	Круговая тренировка.	10.03-16.03		2,5	0	2,5	
55	4.7	Акробатическая комбинация.	17.03-23.03		2	0	2	
56	4.8	Акробатическая комбинация.	17.03-23.03		2,5	1	1,5	
57	4.9	Упражнения на исправление осанки	24.03-30.03		2	0	2	
58	4.10	Упражнения на исправление осанки	24.03-30.03		2,5	0	2,5	
	5	Общая физическая подготовка - 22,5						
59	5.1	Прыжки.	31.03-06.04		2	0	2	Нормативы
60	5.2	Прыжки.	31.03-06.04		2,5	0	2,5	
61	5.3	Музыкально-ритмические игры.	07.04-13.04		2	0	2	
62	5.4	Музыкально-ритмические игры.	07.04-13.04		2,5	0	2,5	
63	5.5	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	14.04-20.04		2	1	1	
64	5.6	Развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движения.	14.04-20.04		2,5	0	2,5	
65	5.7	Развитие гибкости позвоночника.	21.04-27.04		2	0	2	
66	5.8	Развитие гибкости позвоночника.	21.04-27.04		2,5	0	2,5	
67	5.9	Упражнения на равновесие.	28.04-04.05		2	0	2	
68	5.10	Упражнения на равновесие.	28.04-04.05		2,5	0	2,5	
	6	Игровая подготовка - 18						
69	6.1	Короткие комбинации на	05.04-11.05		2	0	2	

		подскоки по линиям и по кругу.						
70	6.2	Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу.	05.04-11.05		2,5	0	2,5	
71	6.3	Равновесия в парах.	12.05-18.05		2	1	1	Тестирование
72	6.4	Равновесия в парах.	12.05-18.05		2,5	0	2,5	
73	6.5	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте.	19.05-25.05		2	0	2	
74	6.6	Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45° на месте.	19.05-25.05		2,5		2,5	
75	6.7	Зачёт. Акробатическая комбинация.	26.05-31.05		2	0	2	Показательные выступления
76	6.8	Акробатическая комбинация.	26.05-31.05		2,5	0	2,5	
Итого					171	9	162	

В процессе реализации программы темы и даты проведения занятий могут изменяться (в зависимости от школьных мероприятий, выездных конкурсов, посещения экскурсий и мастер-классов).

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ»

Общие основы акробатики –

- История возникновения акробатики.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях гимнастики.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки акробатики.
- Техническая подготовка акробатов.
- Психологическая подготовка акробатов.

Общая физическая подготовка –

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей», «Король воздуха»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка –

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития гибкости: наклоны туловища, шпагаты, мост.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства ритма. Прослушивание музыки..
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка –

- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.
- Упражнения со скакалкой.
- Акробатическая комбинация.
- Кувырки, группировки.
- Упражнения с удержанием предмета на голове.-

Игровая подготовка –

- Упражнения с мячом в парах.
- Музыкально-ритмические игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- обучающиеся получают теоретические сведения об основах акробатики, о влиянии физических упражнений на самочувствие
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности
- улучшат общую физическую подготовку
- научатся выполнять кувырки и группировки
- научатся выполнять упражнения со скакалкой
- научатся выполнять акробатические комбинации
- разовьют гибкость
- укрепят мышечный корсет
- научатся выполнять комбинации с обручами и мячами

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебно-творческую задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в учебном материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно находить варианты решения задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся смогут:

- допускать существование различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной задачи;
- стремиться к сплоченности при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- владеть монологической и диалогической формой речи;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь

Предметные результаты

- научиться работать с обручами и мячами
- научиться работать со скакалкой
- научиться выполнять кувырки и группировки
- научиться акробатическим комбинациям
- разовьют гибкость и укрепят мышечный корсет

Условия для реализации программы

Для реализации учебного процесса необходим спортзал, оборудованный баскетбольными кольцами, соответствующий санитарно- гигиеническим нормам по освещению и тепловому режиму.

Техническое оснащение занятий: баскетбольный мяч, конусы, маты гимнастические, мячи футбольные, мячи баскетбольные, скамейка гимнастическая.

Показатели оценки знаний воспитанников.

Прямые:

- теоретический уровень знаний;
- степень овладения играми;
- применение полученных знаний на практике;
- соблюдение технических и технологических требований;
- выполнение упражнений на заданную тему по разделам;
- соблюдение правил техники безопасности, пожарной и электробезопасности, производственной санитарии и охраны среды.

Косвенные:

- способность услышать, принять и воспроизвести задание;
- желание трудиться;
- познавательная активность и творческий подход;
- самостоятельность;
- партнёрские отношения при совместной работе.

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Коркин В.П. – Акробатика , 2013 г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпионы мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968. 6
5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание начальной школы: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
6. Е. С. Крючек, Е. Е. Медведева, И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина– Художественная акробатика. История, состояние и перспективы развития, 2014 г.
7. Т. М. Лебедихина- Акробатика: теория и методика преподавания: учебное пособие, 2021 г.
8. Болобан В.Н. - Обучение в спортивной акробатике, 1986 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Опрос:

1. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

- А) стойка на коленях
- Б) присед
- В) сед
- Г) упор присев

2. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- А) переворот
- Б) кувырок
- В) перекат
- Г) оборот

3. Акробатические упражнения:

- А) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- Б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- В) лазанье, перелезания, переползания
- Г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

4. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

- А) Захват
- Б) Хват
- В) Удержание
- Г) Обхват

5. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) строй

Приложение к программе
«Основы акробатики»
Педагога дополнительного образования
Мамаевой Дарьи Константиновны
МАОУ СОШ №35 г. Томск

Тестирование

1. К акробатическим упражнениям относят:

☐ Группировки

☐ Отжимания

☐ Стойки

☐ Перекаты

☐ Кувырки

☐ Челночный бег

2. К акробатическим упражнениям относят:

☐ Группировки

☐ Отжимания

☐ Стойки

☐ Перекаты

☐ Кувырки

☐ Челночный бег

3. Образуй пары:

Штангист
Гимнаст
Футболист

Футбольный мяч
Штанга
Брусья

4. Найди 4 слова по теме урока:

И	П	К	Й	У	С	Ъ	Х	Ц	А
Ч	Т	У	О	Л	С	Е	Ь	К	Р
Д	Ю	В	Х	К	И	Ф	П	У	Ь
Ь	К	Ы	С	У	Л	Э	Ж	Я	П
А	К	Р	О	Б	А	Т	И	К	А
В	Ч	О	П	Т	Ю	Я	Ж	Ю	Л
Г	Д	К	И	Ц	Л	Ю	Й	Ь	Б
Ш	А	Л	О	В	К	О	С	Т	Ь
С	Ь	Б	Щ	Ъ	Г	У	М	И	Ф
Ж	Я	Ф	В	М	И	Э	Т	Ч	Ы

Вопрос 1

В этот вид спорта входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения.

Что за вид спорта?

Варианты ответов:

Художественная гимнастика

Спортивная акробатика

Спортивная гимнастика

Вопрос 2

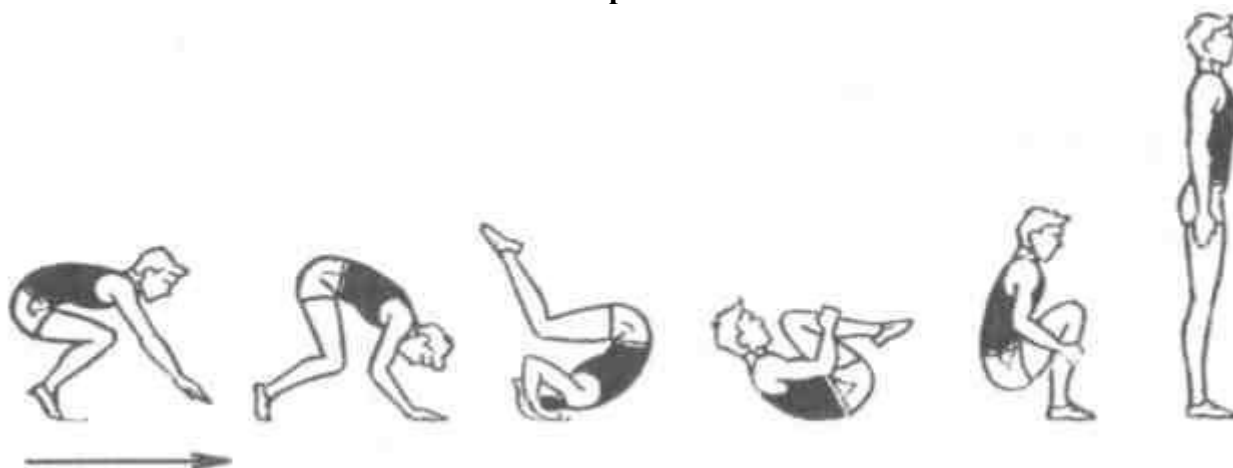


Рис. 73

Какой элемент акробатики изображен на рисунке?

Вопрос 3



Как называется данное исходное положение?

Вопрос 4

Выберите физические качества, которые развивает гимнастика.

Варианты ответов:

Сила
Доброта
Выносливость
Вспыльчивость
Гибкость
Скромность
Эгоизм
Ловкость

Вопрос 5

Как называется данное упражнение акробатики?

