ЗАДАНИЯ

*для контрольных работ по дисциплине*

«ГИМНАСТИКА»

*для студентов заочной формы обучения*

*направления 49.03.01. – «Физическая культура»,*

*профиля «Спортивная тренировка»*

*Вариант* контрольной работы выбирается из приведенной ниже таблицы 1.

*Объем* контрольной работы, должен составлять не менее 20 печатных страниц.

*Шрифт* - Times New Roman, *размер* - 14, *интервал* - 1,5.

*Поля*: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.

*Образец титульного листа* прилагается (адресная наклейка).

Контрольную работу студент обязан выполнить и сдать в деканат факультета до начала сессии.

*Структура контрольной работы:*

1. Титульный лист с названием темы, фамилии, имени, отчества студента, учебной группы, год. (*Адресная наклейка*).

2. Содержание.

3. Введение.

4. Изложение содержания (Главы – в соответствии с разделами задания. Для разделов задания В; Г; Д; Е; Ж желательно использовать таблицы 2-6).

5. Выводы.

6.Список литературы и других информационных ресурсов.

Таблица 1.

Варианты выбора тем на контрольную работу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Предпоследняя цифра зачетной книжки*** | ***Последняя цифра зачетной книжки*** | | | | | | | | | |
| ***0*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** |
| **Н о м е р а в о п р о с о в** | | | | | | | | | |
| ***0*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***1*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ***2*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***3*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ***4*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***5*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ***6*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***7*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ***8*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***9*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение из одной шеренги в две |
| ***Б.*** | Разучить по рассказу комплекс ОРУ (8-12 упр.), выполняемый проходным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: кувырок вперед |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок ноги врозь прогнувшись руки в стороны |
| **1.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок ноги врозь через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из размахивания в висе соскок махом вперед прогнувшись |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: соскок углом махом вперед |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переноска одного двумя - сидящего на руках |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение из одной шеренги в три |
| ***Б.*** | Разучить по показу комплекс ОРУ с мячом (8-12 упр.), выполняемый проходным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: кувырок вперед согнувшись ноги врозь |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок ноги врозь согнувшись (щучка ноги врозь) |
| **2.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок ноги врозь через коня в ширину с замахом |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из размахивания в висе соскок махом назад прогнувшись с поворотом кругом |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: соскок махом вперед прогнувшись с поворотом кругом |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переноска одного двумя - сидящего на руках с опорой на спину |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение и одной шеренги в … шеренги уступом |
| ***Б.*** | Разучить по рассказу и показу комплекс ОРУ со скакалкой (8-12 упр.), выполняемый проходным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: кувырок вперед со стойки на руках |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок согнувшись (щучка) |
| **3.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок согнув ноги через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора стоя ноги врозь оборотом назад соскок вперед прогнувшись |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: соскок махом назад прогнувшись |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переноска одного двумя - сидящего на взаимно сцепленных руках |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение из колонны по одному в колонну по два |
| ***Б.*** | Разучить по разделениям комплекс ОРУ с гимнастической палкой (8-12 упр.), выполняемый проходным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: кувырок назад |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок согнув ноги |
| **4.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок согнув ноги через коня в ширину с замахом |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора оборотом назад соскок вперед дугой |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: соскок махом назад прогнувшись с поворотом кругом |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переноска одного двумя - с поддержкой под руки и колени |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение из колонны по одному в колонну по три |
| ***Б.*** | Разучить по рассказу комплекс ОРУ с обручем (8-12 упр.), выполняемый раздельным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: кувырок назад согнувшись ноги врозь |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок "в кольцо" |
| **5.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок согнувшись через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из размахивания в висе подъем правой в упор |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из упора на концах брусьев соскок махом назад перемахом ноги врозь. |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переноска одного двумя - с поддержкой под ноги и спину |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом в одну сторону (влево) |
| ***Б.*** | Разучить по показу комплекс ОРУ с медицинболлом (8-12 упр.), выполняемый раздельным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: кувырок назад через стойку на руках |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок в полушпагат правой руки в стороны (олень) |
| **6.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок согнувшись через коня в ширину с замахом |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из размахивания в висе подъем разгибом в упор |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания в упоре премах ноги врозь в упор |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переноска одного одним - сидящего верхом на спине |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом в две стороны (влево и вправо) |
| ***Б.*** | Разучить по рассказу и показу комплекс ОРУ с гантелями (8-12 упр.), выполняемый раздельным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: кувырок назад через плечо прогнувшись |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок в шпагат правой руки в стороны |
| **7.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок прогнувшись (летом) через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из размахивания в висе подъем разгибом в упор сзади |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания в упоре премах ноги врозь в угол в упоре |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переноска одного одним - сидящего на плечах |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом |
| ***Б.*** | Разучить по разделениям комплекс ОРУ с мячом (8-12 упр.), выполняемый раздельным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: кувырок боком |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок "казак" |
| **8.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок в стойку с переворотом через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора сзади подъем разгибом в упор сзади после спада назад |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переноска одного одним - с поддержкой двумя руками (невесту) |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение из одного круга в два |
| ***Б.*** | Разучить по рассказу комплекс ОРУ со скакалкой (8-12 упр.), выполняемый поточным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: переворот вперед разгибом с головы и рук |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок "бедмен" |
| **9.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок боком в стойку с переворотом через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из размахивания в висе махом вперед подъем переворотом в упор стоя согнувшись ноги врозь |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания в упоре на руках подъем махом назад в упор |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переноска одного одним - с поддержкой одной рукой |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение из одного круга в три |
| ***Б.*** | Разучить по показу комплекс ОРУ с гимнастической палкой (8-12 упр.), выполняемый поточным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: переворот боком (колесо) |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок с поворотом на 360 гр. |
| **10.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок боком прогнувшись через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из размахивания в висе махом вперед подъем назад в упор сзади |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания в упоре на руках подъем махом назад в стойку на плечах |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переноска одного одним - лежащего на одном плече |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: фигурная маршировка - петля |
| ***Б.*** | Разучить по рассказу и показу комплекс ОРУ с обручем (8-12 упр.), выполняемый поточным способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: из упора присев на одной, другая всторону, круг ногой |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок "казак" с поворотом на 360 гр. |
| **11.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок переворотом через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: большой оборот назад |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: махом назад перемах ноги врозь в угол в упоре |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переползание на получетвереньках |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: фигурная маршировка - спираль |
| ***Б.*** | Разучить по рассказу комплекс ОРУс медицинболлом (8-12 упр.), выполняемый игровым способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: махом вперед правой падение назад с поворотом кругом на левой в упор лежа на согнутых руках, правая назад |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок с поворотом на 720 гр. |
| **12.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок переворотом согнувшись через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: большой оборот вперед |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из виса подъем разгибом в упор |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переползание на боку |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: фигурная маршировка - противоход и змейка |
| ***Б.*** | Разучить по показу комплекс ОРУ с гантелями (8-12 упр.), выполняемый игровым способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: темповой прыжок с рук на ноги (курбет) |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок в кувырок |
| **13.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок переворотом сгиб-разгиб через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора с отмаха оборот назад |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из упора на руках согнувшись подъем разгибом в упор |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переползание по пластунски |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: фигурная маршировка - диагональ, зигзаг, круг |
| ***Б.*** | Разучить по рассказу и показу комплекс ОРУ с мячом (8-12 упр.), выполняемый игровым способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: поворот на носке на 720 гр., другая в сторону |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок в кувырок прогнувшись (ласточка) |
| **14.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок переворотом с поворотом кругом через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора оборот вперед |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: переползание с партнером, грузом на одной ноге |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: фигурная маршировка - дуга, противодуга, восьмерка |
| ***Б.*** | Разучить по разделениям комплекс ОРУ со скакалкой (8-12 упр.), выполняемый игровым способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: стойка на руках |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок сальто вперед в группировке |
| **15.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок в упор присев - соскок прогнувшись ноги врозь через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора верхом оборот назад |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания в упоре махом назад кувырок вперед прогнувшись в упор на руках |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: лазание по канату в два приема |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: фигурная маршировка - скрещение, проходы |
| ***Б.*** | Разучить по рассказу комплекс ОРУ с гимнастической палкой (8-12 упр.), выполняемый круговым способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: стойка на голове и руках |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок сальто вперед согнувшись |
| **16.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок в упор присев - соскок согнувшись ноги врозь через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора верхом оборот вперед |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: лазание по канату в три приема |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением |
| ***Б.*** | Разучить по показу комплекс ОРУ с обручем (8-12 упр.), выполняемый круговым способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: стойка на плечах |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок сальто вперед прогнувшись |
| **17.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок переворотом сгиб-разгиб с поворотом кругом через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора стоя ноги врозь оборот назад |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания в упоре махом назад стойка на руках |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: лазание с партнером |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение в движении из колонны по четыре, два в колонну по одному разведением и слиянием |
| ***Б.*** | Разучить по рассказу и показу комплекс ОРУ с медицинболлом (8-12 упр.), выполняемый круговым способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: равновесие "ласточка" |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок согнув правую, руки вверх согнувшись |
| **18.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок переворотом через коня в ширину с поворотом кругом |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора стоя ноги врозь оборот вперед |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания махом вперед поворот кругом правой поочередным перехватом |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: расхождение вдвоем на повышенной опоре |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыреповоротами отделений |
| ***Б.*** | Разучить по разделениям комплекс ОРУ с гантелями (8-12 упр.), выполняемый круговым способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: равновесие "флажок" |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок согнувшись (щучка) с поворотом кругом |
| **19.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок в упор присев - соскок прогнувшись с поворотом на 360 гр. через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора отмахом соскок назад с поворотом |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания в упоре на руках махом назад поворот кругом |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: лазание по канату с остановками и завязыванием стоя, восьмеркой |
|  |  |  |
| **ЗАДАНИЕ** | ***А.*** | Обучить СУ: размыкание дугами из колонны по четыре, пять |
| ***Б.*** | Разучить по разделениям комплекс ОРУ с эластичной лентой (8-12 упр.), выполняемый круговым способом |
| ***В.*** | Обучить акробатическому упражнению: двух уровневая групповая пирамида |
| ***Г.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок в полушпагат правой руки в стороны (олень) с поворотом кругом |
| **20.** | ***Д.*** | Обучить прыжку: с разбега прыжок боком прогнувшись с поворотом кругом через коня в ширину |
| ***Е.*** | Обучить упражнению на перекладине: из упора отмахом соскок вперед переворотом |
| ***Ж.*** | Обучить упражнению на мужских брусьях: из размахивания в упоре махом вперед поворот кругом в упор на руках |
| ***З.*** | Обучить прикладному упражнению: метание мяча в цель |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Таблица 2. | | | |
| **Содержание обучения: элементы, связки и комбинации** | | | |
| ***Вид гимнастического упражнения:*** | | | |
| **№ п/п** | **Терминологическая запись движений** | **Графическое изображение** | **Стоимость элемента (баллы)** |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |
| 6. |  |  |  |
| 7. |  |  |  |
| 8. |  |  |  |
| 9. |  |  |  |
| 10. |  |  |  |
|  | | |  |

Таблица 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модель сложно-координационного движения** | | | | | | | | | | |
| *Конкретное терминологическое название сложно-координационного движения*: | | | |  | | | | | | |
| **Слой моделиро-вания** | *Состав слоя* | *Состав движения* | | | | | | | | |
| *1* | *2* | *3* | | | | | | | | |
| ***1. Опера-циональный*** | ***Операция*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***Кадры*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***№ кадра*** | ***1*** | ***2*** | | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| ***Подводя-щие упраж.*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***2. Фазо-вый*** | ***Фазы*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***Кадры*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***№ кадра*** | ***1*** | ***2*** | | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| ***Подводя-щие упраж.*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |

таблица 4.

**Содержание обучения движению (элементу)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Конкретное терминологическое название сложно-координационного движения*: | | | |  | |
| **№ п/п** | **Методы** | **Типы средств** | **Содержание обучения движению** – описание или номера упражнений из таблицы 3, созданные на основе | | |
| **Операций** | | **Фаз** |
| **1** | ***Расчленен. разучивания*** | Подводящие упражнения |  | |  |
| **2** | ***Повторный*** | Циклы и связки движения |  | | |
| **3** | ***Игровой*** | Связки движения |  | | |
| **4** | ***Целостного разучиванияКонтроль-ный*** | Имитацион-ные. Целевые движения |  | | |
| **5** | ***Соревнова-тельный*** | Связки и комбинации целевых движений |  | | |

Таблица 5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура обучения сложно-координационному движению (элементу)** | | | | | | | | | | |
| *Конкретное терминологическое название сложно-координационного движения*: | | | |  | | | | | | |
| **Шаги опер. управления** | **Шаги этап. управл.**  **Состав** | **I** | **II** | | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| ***1.***  ***Целеполагание*** | ***Знаково-сем обозначение*** | **Т1** | **ПрдДв** | | **ПрвР** | **ДтР** | **УглР** | **Т2** | **КрС** | **Т3В** |
| ***Этап*** | Предв. тест. качества движения | Создание представл. о движении | | Первонач. разучивание | Детализир. разучивание | Углублен. разучивание | Промеж. тест. качества движения | Коррекция и совершенст. | Итог. тест. качества движен. и выход |
| ***Задачи*** | Произвести предв. тест. качества движения | Создать абстракт. представл. (модель) движения | | Создать абстрактно-чувствен-ную модель движения | Создать абстрактно-чувствен. детализир. модель движения | Создать абстрактно-чувствен. углублен. модель движения | Произвести промеж. тест. качества модели движения | Создать абстрактно-чувствен. вариатив. модель движения | Произвести итоговое тест. качества модели движения |
| ***2. Реализа-ция*** | ***Методы*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***Средства*** (типовые и рзработан-ные - № упр.) |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***Нагрузка*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***3. Контроль*** | ***Задачи*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***Методы*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***4. Коррекция*** | ***Методы*** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| ***Средства*** (рзработан-ные - № упр) |  |  | |  |  |  |  |  |  |

# Таблица 6.

## Планирование процесса обучения элементам, связкам и комбинациям

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***№ занятия***  ***Движения*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***13*** | ***14*** | ***15*** | ***16*** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Для заполнения рекомендуется использовать**структуру этапов обучения движению.*