

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

**Прикладная гимнастика**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>		
Учебный план	44.03.01_2022_1112-3Ф.plx 44.03.01 Педагогическое образование Физическая культура		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>заочная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:	
в том числе:		зачеты 3	
аудиторные занятия	18		
самостоятельная работа	49,4		
часов на контроль	3,85		

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Лекции	6	6	6	6
Практические	12	12	12	12
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18,75	18,75	18,75	18,75
Сам. работа	49,4	49,4	49,4	49,4
Часы на контроль	3,85	8,85	3,85	8,85
Итого	72	77	72	77

Программу составил(и):

*старший преподаватель, Гараева Римма Валерьевна*

Рабочая программа дисциплины

**Прикладная гимнастика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.04.2024 г. № 8  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний, умений и навыков в области прикладной гимнастики
1.2	<i>Задачи:</i> - формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. в области учебно-воспитательной деятельности: - осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой; - планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом; - организация и проведение внеклассных мероприятий в области организационно-управленческой деятельности: - укрепление и сохранение здоровья школьников; - организация внеурочной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Биохимия
2.1.3	Гимнастика и методика преподавания
2.1.4	Педагогика
2.1.5	Биомеханика
2.1.6	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.7	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Методика обучения физической культуре
2.2.2	Модуль Методическая подготовка
2.2.3	Модуль Предметная подготовка
2.2.4	Педагогическая

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>ПК-2:</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации основных общеобразовательных программ в предметной области
<b>ИД-1.ПК-2:</b> Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма
обладает специальными знаниями и умениями в области прикладной гимнастики
<b>ИД-2.ПК-2:</b> Способен осуществлять реализацию оздоровительно-реабилитационных, туристско-рекреационных и физкультурно-спортивных задач обучения и воспитания в области физической культуры, спорта и туризма
решает систему задач обучения и воспитания средствами прикладной гимнастики

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Прикладные упражнения						

1.1	Равновесие, метание, простые прыжки, лазанье /Лек/	3	6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Равновесие, метание, простые прыжки, лазанье /Пр/	3	10	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	6	
1.3	Равновесие, метание, простые прыжки, лазанье /Ср/	3	10,4	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 2. Строевые упражнения</b>							
2.1	Строевые упражнения /Ср/	3	17	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 3. Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения</b>							
3.1	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения /Пр/	3	2	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения /Ср/	3	22	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 4. Консультации</b>							
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,6	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	8,85	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	3	0,15	ИД-1.ПК-2 ИД-2.ПК-2		0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

Контрольные вопросы:  
ОРУ как метод развития физических качеств.  
Содержание ОРУ на вспомогательных снарядах  
Особенности их проведения ОРУ на вспомогательных снарядах  
Назначение игр и эстафеты в гимнастике  
Применение игр и эстафеты в гимнастике  
Основные задачи применения средств прикладной гимнастики.  
Прикладные упражнения: содержание.  
Прикладные упражнения: методика обучения.  
Переползание, переноска партнера и груза  
Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату.  
Формирование правильной осанки  
Практические задания:  
Составить и записать 10 общеразвивающих упражнений без предмета  
Составить и провести игру или эстафету с использованием средств прикладной гимнастики

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
4. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
5. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
6. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
7. Современные тенденции развития гимнастики.
8. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
10. Педагогический анализ программ по гимнастике.

11. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
14. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
15. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
16. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
17. Особенности физического развития юных гимнастов.
18. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
19. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
20. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
21. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
22. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
23. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
24. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
25. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
26. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
27. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока гимнастики с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.
28. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.
29. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.
30. Возможности введения в урок теоретического раздела гимнастики.
31. Система домашних заданий по гимнастике и их эффективность.
32. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.
33. Содержание урока гимнастики и его отдельных частей.

### 5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ.

### 5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Журавин М.Л., Сайкина Е.Г.	Теория и методика гимнастики: учебник	Москва: ИЦ Академия, 2012	
Л1.2	Луценко С.А., Михайлов А.В.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29967.html">http://www.iprbookshop.ru/29967.html</a>
Л1.3	Поваляева Г.В., Сыромятникова О.Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65026.html">http://www.iprbookshop.ru/65026.html</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.	Основы прикладной физической культуры: учебное пособие	Омск: Издательство СибГУФК, 2003	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a>
Л2.2	Поздеева Е.А., Алаева Л.С.	Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74279.html">http://www.iprbookshop.ru/74279.html</a>

**6.3.1 Перечень программного обеспечения**

6.3.1.1	MS WINDOWS
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

**7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

	презентация	
	ситуационное задание	

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
318 A1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
212 A2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»
322 A2	Компьютерный класс. Лаборатория информатики и информационно-коммуникативных технологий. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, ученическая доска, подключение к сети Интернет

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины «Прикладная гимнастика», студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке. В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При написании реферата использовать методические рекомендации для написания рефератов и курсовых.

По дисциплине «Прикладная гимнастика» предусмотрено выполнение рефератов, При подготовке к практическим и лабораторным занятиям студент может использовать как рекомендованную литературу, так и доступные электронные ресурсы, которые он

должен указать в ссылках.

Конспектирование – (от лат. cons-pectus – обзор, очерк), краткое письменное изложение содержания статьи, книги, лекции, включающее в себя основные положения и их обоснование фактами, примерами и т. д. В процессе конспектирования учатся выделять главное, последовательно излагать материал, устанавливать связи между отдельными положениями. Конспектирование развивает логическое мышление.

Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения

Общеразвивающие упражнения выполняются различными частями тела без предметов и с предметами, а также и на снарядах. Они оказывают избирательное воздействие на отдельные группы мышц, части тела и на весь двигательный аппарат в целом, оказывают положительное влияние на формирование осанки, облегчают процесс овладения разнообразными навыками. Физическая нагрузка регулируется соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числа повторений, темпа, интенсивности и последовательности их выполнения. Это позволяет постепенно повышать работоспособность и жизнедеятельность организма.

Общеразвивающие упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, имеющих различное назначение (разминка, утренняя гимнастика, корригирующая, или лечебная, гимнастика и др.).

1. При подаче команд и распоряжений: умение подавать команды без музыкального сопровождения; умение подавать команды соответствии с музыкальным сопровождением; умение четко подавать команды и распоряжения; умение рационально использовать силу голоса (в зависимости от расположения группы, количественного состава ее, места подачи команд и т. д.); умение правильно эмоциональную окраску командному голосу.
2. При выборе места показа и показе упражнений: умение технически правильно выполнять упражнения в целом; умение четко правильно выполнять упражнения по частям; умение пользоваться «зеркальным изображением» при показе упражнений; умение быстро ориентироваться в выборе места показа; правильно выделять основное звено в структуре движений показа.
3. При контроле за выполнением упражнений и неправ. ошибок: умение определять индивидуальные ошибки в технике выполнения упражнений; умение определять общие ошибки в выполнении упражнений; умение осуществлять контроль каждой выполняемой частью упражнения занимающимися; умение предупредить ошибки в технике выполнения упражнений; умение использовать специальные и подготовительные упражнения с возрастными особенностями занимающихся.
4. При соблюдении правильной методической последовательности изучения упражнений: умение чередовать упражнения и физиологическому признаку; умение чередовать упражнения по физиологическому признаку; умение соблюдать при обучении правило от простого к сложному; умение обучать гимнастическим упражнениям с учетом возрастных особенностей занимающихся; подбирать упражнения в соответствии с педагогическими задачами обучения; умение методически правильно чередовать средства гимнастики в процессе обучения.
5. Дозирование физической нагрузки в соответствии с возрастными особенностями занимающихся: умение дозировать нагрузку путем изменения напряжения мышц при выполнении движений; умение дозировать нагрузку путем изменения количества повторения движений; умение дозировать нагрузку путем изменения последовательности выполняемых упражнений; умение дозировать нагрузку путем изменения темпа движений или длительности перерыва между выполнением определенных упражнений.

При разработке комплексов общеразвивающих упражнений:

1. Продумать в целом весь комплекс упражнений с тем, чтобы он содержал упражнения на все мышечные группы и суставные соединения.
2. Определить последовательность упражнений – сверху – вниз.
3. Записать названия упражнений в столбик.
4. Продумать исходные положения ног и рук.
5. Записать последовательность движений отдельными частями тела в упражнении на 4-8 счётов.

Для подготовки к проведению:

1. Разработанный комплекс ОРУ выучить в соответствии с требованиями терминологии:
  - последовательность выполнения упражнений;
  - названия исходных положений;
  - названия движений отдельных частей тела;
2. Для отработки «зеркального показа» проговорить вслух с одновременным выполнением перед зеркалом всех упражнений с называнием и.п. и ведением счёта.

Ритмическая гимнастика

Для упражнений в беге

Подобрать музыку в соответствии с упражнениями

1 трек

Руки вверх – вниз повторить 12 раз



Руки в стороны – вниз повторить 12 раз

Затем вверх – вниз в стороны – вниз повторить 12 раз

Затем шаг вправо руки в стороны, приставной – вниз, шаг влево руки в стороны, приставной – вниз.

Затем всё соединить.

2 трек

Шаг вправо руки в стороны правая выше,

Шаг влево руки в стороны левая выше. Повторить 4 раза затем добавляем руки дугами снизу вперёд вверх правая, левая сверху вперёд вниз 4 раза затем соединить.

Добавляем выпады выпад вправо-вперёд, приставить ногу наклон вперёд, тоже влево-вперёд до конца мелодии

3 трек отдыхаем

4 трек

1. Выпад вперёд вправо, приставляя ногу наклон влево, руки вверх-влево, тоже с выпадом влево выполнять через такт. Затем добавляем наклон вперёд руки вперёд, соединяем по 4 движения два вправо, два влево 4 вперёд.

2. полька вправо полька влево руки произвольно двигаются вверх-в стороны

3. Подскоки с махом согнутой ногой и прямой.

4. Затем прыжки вверх правая в сторону, затем левая в сторону.

5. Руки в стороны, вверх, вниз восстанавливаем дыхание до конца

Строевые упражнения В соответствии с задачами формирования профессионально-педагогических умений и навыков у студентов формируются в основном навыки управления процессом обучения:

Строевые упражнения – совместные действия в строю. Они включают в себя различные способы действий на месте, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания. Одни из них предусмотрены Строевым уставом Вооруженных Сил, другие утвердились в процессе практической работы по гимнастике. С помощью строевых упражнений преподаватель целесообразно и организованно размещает занимающихся во время занятий, воспитывает навыки коллективного действия. Эти упражнения имеют большое прикладное и дисциплинирующее значение, способствуют формированию правильной осанки, строевой выправки, воспитанию чувства ритма и темпа. Они применяются на уроках физического воспитания, в массовых гимнастических выступлениях, на физкультурных парадах, различных праздничных смотрах, демонстрациях и т. п.

Для проведения строевых упражнений;

1. Записать вид упражнений (приёмы, перестроения на месте и в движении, фигурная маршировка.

2. Нарисовать схему передвижения с указанием направления в границах зала.

3. Последовательно записать все команды и распоряжения.

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения: ходьба, бег, метание, лазание, перелезание, преодоление препятствий, поднимание и переноска груза, равновесия. Выполняя их, занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. Прикладные упражнения, применяемые в комплексе, служат также средством разностороннего физического развития.

Для изучения прикладных упражнений;

1. Записать вид упражнений (ходьба, бег, упражнения в равновесии, переноска грузов и др.)

2. Определить место проведения в границах зала.

3. Последовательно записать все команды и распоряжения.

4. Продумать дозировку в соответствии с уровнем физического развития и подготовленности