

А

Рекомендовано к изданию Экспертно-методическим советом
тренерского факультета РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № 08 «25» апреля 2024 г.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент Адамова И.В.

Козлов, В. В. Упражнения на гимнастической скамейке: учебное пособие для студентов РУС «ГЦОЛИФК», обучающихся по направлению 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика», «спортивная акробатика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» / В. В. Козлов. – М.: «ИКЦ Колос-с», 2024. – 45 с.

Учебное пособие «Упражнения на гимнастической скамейке» составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика», «спортивная акробатика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

Пособие предназначено для преподавателей, студентов, магистрантов вузов физической культуры и спорта очной и заочной форм обучения.

ISBN 978-5-00129-414-6

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	4
1 Гимнастическая скамейка	7
2 Методические рекомендации к выполнению упражнений на гимнастической скамейке	10
3 Травматизм на занятиях акробатикой и гимнастикой и меры его предупреждения	10
4 Способы передвижений по гимнастической скамейке	12
5 Общеразвивающие упражнения на скамейке	21
6 Упражнения в парах на гимнастической скамейке	24
7 Акробатические упражнения на скамейке	31
8 Групповые упражнения на скамейке	34
9 Игровые задания на скамейке	39
10 Заключение	42
11 Список литературы	43