

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