

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ПСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Филиал ФГБОУ ВО
«Псковский государственный университет»
в г. Великие Луки Псковской области**

Н.И. Мартинович

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

по дисциплине «Теория и технологии физического воспитания детей»

**для студентов заочной формы обучения направления подготовки
44.03.02. – Психолого-педагогическое образование**

**Великие Луки
2021 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	3
2. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ РАБОТЫ	4
3. ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ	5
4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	9
5. И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ.....	13
6. ПРИЛОЖЕНИЯ	15

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Целью дисциплины «Теория и технология физического воспитания детей» является формирование у студентов знания теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, способности самостоятельно и творчески осуществлять руководство их физическим развитием в дошкольном учреждении и в семье, подготовка педагога - исследователя, способного работать в условиях личностно-ориентированного образования детей дошкольного возраста.

Контрольная работа в системе физкультурно-педагогического образования является одной из форм проверки знаний студентов.

При написании контрольной работы формируется умение самостоятельно ориентироваться, анализировать и излагать основные положения педагогической науки, а также составлять комплексы упражнений, используя специальную терминологию.

Работу следует начинать с подбора литературы по теме контрольной работы. Затем следует составить план изложения материала, придерживаясь последовательности в изложении материала. Следует соблюдать единство стиля изложения, орфографическую и стилистическую грамотность в соответствии с нормами современного русского языка и терминологией.

Структура контрольной работы:

1. Титульный лист - без нумерации;
2. План - с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме;
3. Анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников (задание 1);
4. Конспект комплекса общеразвивающих упражнений; Диагностическая карта ребенка, с анализом полученных результатов.

5. Конспект комплекса упражнений для развития физических качеств; Конспект проведения подвижных игр или физкультурного мероприятия в режиме дня.
6. Библиография - перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

2 ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОФОРМЛЕНИЮ РАБОТЫ

Объем работы должен быть не менее 15 и не более 20 страниц. Работа должна выполняться через полуторный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 20 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы.

Расстояние между названием части контрольной работы или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с «красной» строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1 см. Титульный лист контрольной работы оформляется по образцу (приложение 1).

Конспекты общеразвивающих упражнений (задание 2, 3) оформляются в форме таблицы (приложение 2).

Диагностическая карта физического развития ребенка оформляется по образцу, представленному в приложении 3.

Конспекты игр и физкультурных мероприятий (задание 3) оформляются в форме таблицы (приложения 4, 5).

Комплекс общеразвивающих упражнений должен содержать не менее 10 упражнений на 8 счетов.

Контрольная работа должна быть сдана для проверки в установленный срок.

Выбор варианта контрольной работы. Номер темы контрольной работы выбирается студентом по последней цифре зачетной книжки. Студенты выполняют вариант № 1, если номер их зачетной книжки оканчивается на 1. Если номер зачетной книжки заканчивается 2, выполняется вариант № 2 и т.д.

3 ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вариант № 1

Задание 1. Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания.

Задание 2. Составить конспект комплекса общеразвивающих упражнений (5 упражнений на 8 счетов).

Задание 3. Составить конспект комплекса упражнений для развития быстроты у детей (не менее 6 упражнений).

Вариант № 2

Задание 1. Формирование у детей двигательных навыков (в беге, прыжках, метании, лазании).

Задание 2. Составить конспект комплекса общеразвивающих упражнений (5 упражнений на 8 счетов).

Задание 3. Составить конспект комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств у детей (не менее 6 упражнений).

Вариант № 3

Задание 1. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста.

Задание 2. Составить конспект комплекса общеразвивающих упражнений (5 упражнений на 8 счетов).

Задание 3. Составить конспект комплекса упражнений для развития гибкости позвоночного столба у детей (не менее 6 упражнений).

Вариант № 4

Задание 1. Физическая нагрузка, степень регулирования физической нагрузки на занятиях.

Задание 2. Составить конспект комплекса общеразвивающих упражнений (5 упражнений на 8 счетов).

Задание 3. Составить конспект комплекса упражнений для развития

координации у детей (не менее 6 упражнений).

Вариант № 5

Задание 1. Особенности использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Задание 2. Составить конспект комплекса общеразвивающих упражнений (5 упражнений на 8 счетов).

Задание 3. Составить конспект комплекса упражнений для развития чувства равновесия у детей (не менее 6 упражнений).

Вариант № 6

Задание 1. Пути повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на прогулке.

Задание 2. Составить конспект комплекса общеразвивающих упражнений (5 упражнений на 8 счетов).

Задание 3. Составить конспект комплекса упражнений для развития ловкости у детей (не менее 6 упражнений).

Вариант № 7

Задание 1. Особенности развития движений у детей 2-3 лет

Задание 2. Составить конспект комплекса общеразвивающих упражнений (5 упражнений на 8 счетов).

Задание 3. Составить конспект комплекса упражнений для развития силы мышц туловища у детей (не менее 6 упражнений).

Вариант № 8

Задание 1. Особенности развития движений у детей 1-3 лет.

Задание 2. Составить конспект комплекса общеразвивающих упражнений (5 упражнений на 8 счетов).

Задание 3. Составить конспект комплекса упражнений для развития силы мышц рук и ног у детей (не менее 6 упражнений).

Вариант № 9

Задание 1. Особенности развития движений у детей 4-5 лет.

Задание 2. Составить конспект комплекса общеразвивающих упражнений (5 упражнений на 8 счетов).

Задание 3. Составить конспект комплекса упражнений для развития выносливости у детей (не менее 6 упражнений).

Вариант № 10

Задание 1. Особенности развития движений у детей 6-7 лет.

Задание 2. Составить конспект комплекса общеразвивающих упражнений (5 упражнений на 8 счетов).

Задание 3. Составить конспект комплекса упражнений для развития гибкости тазобедренного сустава у детей (не менее 6 упражнений).

Вариант № 11

Задание 1. Формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

Задание 2. Провести в ДОО диагностику физического развития ребёнка, составить диагностическую карту, проанализировать полученные результаты.

Задание 3. Составить конспект проведения подвижных игр (1 игра сюжетного и 1 игра несюжетного содержания).

Вариант № 12

Задание 1. Физкультурные досуги для детей разных возрастных групп.

Задание 2. Провести в ДОО диагностику физического развития ребёнка, составить диагностическую карту, проанализировать полученные результаты.

Задание 3. Составить конспект проведения утренней гимнастики.

Вариант № 13

Задание 1. Физическая, психическая и эмоциональная нагрузка на занятиях.

Задание 2. Провести в ДОО диагностику физического развития ребёнка, составить диагностическую карту, проанализировать полученные результаты.

Задание 3. Составить конспект упражнений для проведения физкультминутки.

Вариант № 14

Задание 1. Содержание и методика индивидуальной работы с детьми (отдельными), занятия с небольшими группами.

Задание 2. Провести в ДОУ диагностику физического развития ребёнка, составить диагностическую карту, проанализировать полученные результаты.

Задание 3. Составить конспект закаливающих процедур в режиме дня детей.

Вариант № 15

Задание 1. Содержание работы методиста по физическому воспитанию в ДОУ.

Задание 2. Провести в ДОУ диагностику физического развития ребёнка, составить диагностическую карту, проанализировать полученные результаты.

Задание 3. Составить конспект упражнений для формирования правильной осанки.

Вариант № 16

Задание 1. Сущность диагностической деятельности педагога по физической культуре.

Задание 2. Провести в ДОУ диагностику физического развития ребёнка, составить диагностическую карту, проанализировать полученные результаты.

Задание 3. Составить конспект проведения подвижных игр (1 игра сюжетного и 1 игра несюжетного содержания).

Вариант № 17

Задание 1. Организация физического воспитания ребёнка в семье.

Задание 2. Провести в ДОУ диагностику физического развития ребёнка, составить диагностическую карту, проанализировать полученные результаты.

Задание 3. Составить конспект проведения утренней гимнастики.

Вариант № 18

Задание 1. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей.

Задание 2. Провести в ДООУ диагностику физического развития ребёнка, составить диагностическую карту, проанализировать полученные результаты.

Задание 3. Составить конспект упражнений для проведения физкультминутки.

Вариант № 19

Задание 1. Методика определения физической подготовленности детей (возраст по выбору).

Задание 2. Провести в ДООУ диагностику физического развития ребёнка, составить диагностическую карту, проанализировать полученные результаты.

Задание 3. Составить конспект закаливающих процедур в режиме дня детей.

Вариант № 20

Задание 1. Организация и проведение медико-педагогического контроля в дошкольном учреждении.

Задание 2. Провести в ДООУ диагностику физического развития ребёнка, составить диагностическую карту, проанализировать полученные результаты.

Задание 3. Составить конспект упражнений для формирования правильной осанки.

4 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

1. Анохина И.А. Формирование культуры здоровья у детей младшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении: Методические рекомендации. Часть 1. Физическая культура. - Ульяновск: УИПКПРО, 2010. 38 с.;

2. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. - метод. пособие / Марина Борисова. Москва: Обруч, 2014. - 256 с.;

3. Волошин О. Р. Валео-педагогическая культура родителей и ее роль в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста / Волошин О.Р. Волошина Е.Р. // Педагогика, психология и медико-

биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 8; то же: [Электронный ресурс]. - URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/valeo-pedagogicheskaya-kultura-roditeley-i-e-rol-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-detey-doshkolnogo-vozrasta>;

4. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. М.: ФЛИНТА, 2012. 162 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/12968>;

5. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова; под ред. С.А. Козловой. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ИНФРА-М, 2017. 508 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php/catalog.php?bookinfo=768714>. ЭБС «Знаниум», по паролю;

6. Гамова С.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: методические рекомендации к выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения [Электронный ресурс] / Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2009. 49 с.;

7. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам «Средний возраст». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М: Гуманит. изд. центр Владос, 1999. 304 с.;

8. Глазырина Л.Д. Физическая культура. Дошкольникам старший возраст - Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М: Гуманит. изд. центр Владос, 1999. 264 с.;

9. Глазырина Л.Д. Физическая культура-дошкольникам. Младший возраст. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М: Гуманит. изд. центр Владос, 1999. 272 с.;

10. Гуменюк Е.И. Недели здоровья в детском саду: методическое пособие / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. СПб.: Детство-пресс, 2013. 152 с.: табл.;

11. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубев. М.: Просвещение, 2002. 110 с.;
12. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. Ростов н/Д.: Феникс, 2011. 216 с.;
13. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д. (1-е издание): Учебник. М.: «Академия», 2013. 256 с.;
14. Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: практ. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. - М.: АРКТИ, 2006. - 64 с.;
15. Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие / Ю.А. Кириллова. - СПб.: Детство-Пресс, 2012. - 80 с.: ил.;
16. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Средняя, старшая, подготовительная группы [Электронный ресурс] / Ковалько В.И. - Электрон. текстовые данные. М.: ВАКО, 2011. 176 с. Режим доступа <http://www.iprbookshop.ru/26266> - ЭБС «IPRbooks», по паролю;
17. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для пед. вузов / Н.Н. Кожухова; Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. М.: Академия, 2008. 352с.;
18. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова. М.: «Владос», 2003. 192 с.;
19. Магомедов Р.Р. Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. 90 с.;
20. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 312 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - www.dx.doi.org/10.12737/19446;

21. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учеб. пособие для вузов / А.М. Митяева. - 2-е изд., стер. М.: Академия, 2010. 192 с.;
22. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Никитушкин В.Г. Электрон. текстовые данные. М.: Советский спорт, 2013. 280 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16824> - ЭБС «IPRbooks», по паролю;
23. Кудрявцев В.Г. Развивающая педагогика оздоровления: дошкольный возраст. Программно-методическое пособие. М.: Линка - Пресс, 2000. 145 с.;
24. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. - М.: ИНФРА-М, 2017. 448 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>]. (Высшее образование: Бакалавриат). - www.dx.doi.org/10.12737/19871;
25. Подольская Е.И Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия.: Учитель, 2013 229 с.;
26. Подольская Е.И Спортивные праздники и досуги [Текст]: осень / Е. Подольская // Здоровье дошкольника, 2012. - № 4. С. 17-22;
27. Прищепа С.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников / С. С. Прищепа, Т. С. Шатверян. - М.: Творческий центр Сфера, 2013. - 127 с.;
28. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: Мозаика-синтез, 2002. 241 с.;
29. Соколова Л.А. Физическое воспитание детей 3-4 лет [Электронный ресурс] / Соколова Л.А.- Электрон. текстовые данные. - СПб.: КАРО, 2012. - 152 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26787> - ЭБС «IPRbooks», по паролю;

30. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста (5-е изд., перераб. и доп.): учебник. М.: «Академия», 2014. 368 с.;

31. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. - сост. О.В. Музыка. - Волгоград: Учитель, 2010. 127 с.;

32. Формирование системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Г. Михайлов [и др.]. Электрон. текстовые данные. М.: Московский городской педагогический университет, 2011. 132 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26657> - ЭБС «IPRbooks», по паролю;

33. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста [Текст]: учебно-метод. пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А. Черепов. - М.: Сов. спорт, 2004. - 120 с.;

34. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шебеко В.Н. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Вышэйшая школа, 2015. 288 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35553> - ЭБС «IPRbooks», по паролю.

Поисковые системы:

1. www.yandex.ru;
2. <http://www.rambler.ru>;
3. www.google.ru;
4. <http://www.aport.ru>.

Справочно-информационные ресурсы:

1. <http://e.lanbook.com> - ЭБС издательства «Лань»;
2. <http://www.iprbooks.ru> - ЭБС IPRbooks;
3. Bookboon.com - предоставляет свободный доступ (без регистрации) к полнотекстовым электронным изданиям по различным дисциплинам для студентов вузов;

4. <http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»;

5. <http://www.ckofr.com/doshkolnoe-voospitanie> - **Физическое воспитание дошкольников** на сайте Центра координации образования и физического развития.

Приложение 1

Образец оформления титульного листа контрольной работы

Филиал «Псковский государственный университет»
в г. Великие Луки Псковской области

Инженерно-экономический факультет

Кафедра Экономики и гуманитарных наук

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине «Теория и технологии физического воспитания детей»

Вариант №: _____

Выполнил: студент

____ курса, ____ группы
заоч. формы обучения,
шифр _____

(ф.и.о. студента)

Проверил: _____
(ф.и.о. преподавателя, должность)

г. Великие Луки, 202_ год

Приложение 2

Пример комплекса общеразвивающих упражнений упражнений

Направленность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
На потягивание	И.п. - о.с. 1-правую назад на носок, руки вверх 2-и.п. 3-4 тоже с левой	6-8 раз	Смотреть на руки, тянуться выше; Сохранять правильную осанку.
На мышцы ног	И.п. - о.с. 1-выпад правой в сторону, руки вперед 2-и.п. 3-полуприсед, руки в стороны 4-и.п. 5-8 - тоже влево	6-8 раз	Полуприсед на всей стопе.
На мышцы рук	И.п. - ст., руки на поясе 1-ст. на носках, руки в стороны 2-круг руками кверху 3-ст. на носках, руки вверх 4-и.п.	8-10 раз	Зеркальный показ с одновременным терминологическим описанием.
На все группы мышц	И.п. - о.с. 1-упор присев 2-упор лежа 3-упор лежа, согнув руки упор лежа 4-упор лежа 5-3 6-4 7-упор присев 8-и.п.	6-8 раз	Не прогибаться, руки сгибать вдоль туловища.

Приложение 3

Диагностическая карта физического развития ребенка

Фамилия Имя ребенка: _____

Год рождения: _____

Поступил в ДООУ: _____

Дата исследования: _____

Место исследования: _____

Инвентарь и оборудование: _____

Показатели физического развития			Показатели физической подготовленности							
рост (см)	вес (кг)	объем груди (см)	Наклон в положении сидя (см)	бег 30 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	бросок набивного мяча (см)	метание мешочка с песком (см)	бег 150 м (сек)	Бег 10 м между предметами	Отбивание мяча (кол-во)
			Оценка в баллах							
Уровень			Уровень							

Выводы и рекомендации:

Приложение 4

План-конспект подвижной игры

Дата проведения: 17 января 2014 года

Время: 45 мин.

Класс: 4

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: секундомер, свисток, мел, скакалка

Задачи:

1. Образовательная: Разучивание подвижных игр: «Воробьи-попрыгунчики»; «Бездомный заяц»; «Не попадись на удочку».
2. Оздоровительная: Развитие внимания, ловкости, выносливости.
3. Воспитательная: Развитие товарищества.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p><u>Название игры:</u> «Бездомный заяц»</p> <p><u>Ход игры:</u> из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц, остальные чертят себе круги и встают внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц что стоял в кругу, должен сразу убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет гоняться за ним. Как только охотник поймает зайца, он сам становится зайцем, а выбывший заяц-охотником</p> <p><u>Подведение итогов игры:</u> выигрывает тот, кто остался последним.</p>	10 ‘	<p>Громко и четко студент объясняет правила игры и строго следит за их соблюдением.</p> <p><u>Правила игры:</u></p> <p>1) не толкаться, когда заходят в круг</p> <p>2) не выбегать раньше времени</p>

Приложение 5

Пример комплекса общеразвивающих упражнений

Направленность	Содержание	Дозировка	ОМУ
1. Упражнения на потягивание	1. И.п. - основная стойка (о.с.) 1-правую вперёд на носок, руки вперед 2-ст. ноги врозь на носках, руки вверх - в стороны 3-в ст. на левой, правая вперёд на носок, руки вперёд 4-И.п. 5-8 - с другой	6-8 раз	Носок оттянут, ноги прямые. Посмотреть на руки, потянуться, руки отвести точно вверх. Темп: медленный.
2. На мышцы ног	2. И.п. - о.с. 1-выпад правой, руки вперёд 2-И.п. 3-выпад левой, руки вперёд 4-И.п. 5-стойка на правом колене, руки за голову 6-ст. на коленях, руки вверх 7-ст на левом колене, руки за голову 8-И.п.	6-8 раз	Живот втянут, левая нога прямая, плечи «смотрят» вперёд. Следить за точным положением рук, руки прямые. Плечи не разворачивать, руки прямые, напряжены.
3. На мышцы рук	3. И.п. - стойка, руки впереди 1-круг правой рукой кверху 2-И.п. 3-круг левой рукой кверху 4-И.п. 5-руки в стороны 6-руки вверх с хлопком 7-руки к плечам 8-И.п.	6-8 раз	Круг рукой максимальный по амплитуде, руки напряжены. Плечи опустить, лопатки свести, хлопок выполнять прямыми руками. Темп: средний.
4. На прямые мышцы туловища	4. И.п. - ст. ноги врозь 1-руки вверх 2-наклон прогнувшись, руки в стороны 3-наклон, руки вниз на пол 4-И.п. 5. И.п. - ст. ноги врозь, руки на поясе 1-наклон влево, правая рука вверх 2-И.п. 3-наклон вправо, левая рука вверх 4-И.п.	6-8 раз 6-8 раз	Следить за точным положением рук. Прогнуться, голову поднять, руки прямые. Темп: средний. Прогнуться, голову поднять, ноги прямые, ладони внутрь. Голову отвести назад, плечи опущены