

Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом  
тренингового факультета  
РУС «ГЦОЛИФК»

Протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

Козлов, В. В. Парные и групповые упражнения : учебное пособие для студентов РУС «ГЦОЛИФК», обучающихся по направлениям подготовки: 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная подготовка в гимнастике»; 49.03.04 Спорт, профиль «Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная аэробика, фитнес аэробика» / В. В. Козлов. – М.: «ИКЦ Колос-с», 2023. – 65 с.

ISBN 978-5-00129-357-6

Учебное пособие «Парные и групповые упражнения» составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в гимнастике» и 49.03.04 Спорт, профилю «Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная аэробика, фитнес аэробика».

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>1 Азбука акробатики (основные понятия).....</b>	<b>7</b>
<b>2 Методические рекомендации к выполнению упражнений в парах</b>	<b>9</b>
<b>3 Травматизм на занятиях акробатикой и меры его предупреждения .....</b>	<b>10</b>
<b>4 Базовые акробатические упражнения .....</b>	<b>12</b>
<b>5 Парные акробатические и общеразвивающие упражнения .....</b>	<b>18</b>
5.1 Упражнения для рук и плечевого пояса .....	19
5.2 Упражнения для шеи и туловища .....	24
5.3 Упражнения для ног .....	28
5.4 Упражнения с предметами и на снарядах .....	31
5.5 Упражнения с мячом .....	34
5.6 Передвижения с партнером .....	35
5.7 Игровые задания .....	37
<b>6. Групповые упражнения .....</b>	<b>40</b>
6.1 Упражнение в шеренге .....	41
6.2 Упражнение в колонне (по одному) .....	44
6.3 Упражнение в кругу .....	47
6.4 Упражнение в колонне по кругу .....	55
6.5 Игровые задания .....	59
<b>Заключение</b>	<b>63</b>
<b>Список литературы</b>	<b>64</b>