

УДК 796:378,016(07Б,3)
ББК 75.1я73+74.48я73

Г 47

Рецензент - доцент, кандидат педагогических наук А.И.Акимов

Гилязиева, С.Р.

Г47 Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова, М.Р. Валетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2015. – 119 с.
ISBN 978-5-7410-1284-0

Учебное пособие написано в соответствии с программой физической культуры, и может быть использовано для обучения во всех учебной программы по дисциплине «Физическая культура». В учебном пособии освещены вопросы терминологии общеразвивающих физических упражнений.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, в помощь организации физкультурно-оздоровительной работы, а также для всех, кто интересуется формами физической культуры.

УДК 796:378,016(07Б,3)
ББК 75.1я73+74.48я73

ISBN 978-5-7410-1284-0

© Гилязиева С.Р.,
Нурматова Т.В.,
Валетов М.Р., 2015
© ОГУ, 2015

Содержание

| | |
|---|-----|
| Введение..... | 4 |
| 1 Терминология общеразвивающих упражнений..... | 6 |
| 1.1 Терминология и ее значение | 6 |
| 1.2 Терминология и предъявляемые к ней требования..... | 8 |
| 1.3 Правила терминологии..... | 8 |
| 1.3.1 Термины и способы их образования | 8 |
| 1.3.2 Термины и правила их применения | 9 |
| 1.4. Правила записи общеразвивающих упражнений..... | 10 |
| 1.4.1 Правила сокращений отдельных обозначений..... | 12 |
| 2 Термины исходных положений..... | 15 |
| 2.1 Исходные положения общеразвивающих упражнений в положении – стоя..... | 15 |
| 2.2 Исходные положения лежа..... | 22 |
| 2.3 Исходные положения сидя..... | 25 |
| 2.4 Исходные положения в выпаде..... | 37 |
| 2.5 Исходное положение в упоре..... | 39 |
| 2.6 Движения руками и ногами..... | 47 |
| 2.6.1 Исходное положение рук | 50 |
| 2.6.2 Исходное положение ног..... | 62 |
| 2.7 Исходное положение наклон..... | 67 |
| 2.8 Равновесия | 71 |
| 3 Использование предметов в общеразвивающих упражнениях..... | 76 |
| 3.1 Основные положения с мячом..... | 79 |
| 3.2 Основные положения с гимнастической палкой..... | 91 |
| 3.3 Основные положения с гимнастической скамейкой..... | 99 |
| 3.4 Основные термины упражнений на гимнастической лестнице..... | 108 |
| Список использованных источников..... | 118 |