

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

Г 47

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

**Гилазиева, С.Р.**

Г47 Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие / С.Р. Гилазиева, 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**

© Гилазиева 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