

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
ГОУ ВПО ХМАО – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

***Р.В. Соколовский***

***Л.В. Соколовская***

# ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКИ

---

***УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ***

---

Сургут  
2 0 1 3

ББК 75.68я73  
УДУ 796.4  
С 59

*Печатается по решению  
Редакционно-издательского совета СурГПУ*

Рецензенты:

**Синявский Н.И.**, д.п.н., профессор  
кафедры теории и методики физического воспитания  
Сургутского государственного педагогического университета

**Ботяев В.Л.**, к.п.н., доцент  
кафедры теории и методики физического воспитания  
Сургутского государственного педагогического университета

**Соколовский Р.В., Соколовская Л.В.**

**С 59** **Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики :**  
учебно-методическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – Сургут :  
РИО СурГПИ, 2013. – 123 с.

ISBN 978-5-93190-301-9

В настоящем учебном пособии представлены общеразвивающие упражнения как основное средство гимнастики и задания для самоконтроля знаний. Рассматриваются важнейшие составляющие работы преподавателя-практика: умение конструировать общеразвивающие упражнения (ОРУ), составлять комплексы упражнений различной направленности, проводить их, используя разнообразные методические приемы. Не случайно рассматриваемым вопросам уделяется наибольшее внимание в курсе гимнастики.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и примерной программой дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» по направлению 050100.62 «Педагогическое образование» профиль «Физкультурное образование», 034400.62 «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Данное пособие предназначено педагогам, учителям физической культуры, тренерам, специализирующимся в гимнастике. Предлагаемое учебное пособие окажет существенную помощь студентам средних специальных и высших учебных заведений всех форм обучения, а также специалистам, работающим в сфере физической культуры, спорта, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

**ББК 75.68я73  
УДУ 796.4**

**ISBN 978-5-93190-301-9**

© Соколовский Р.В., Соколовская Л.В., 2013  
© Сургутский государственный  
педагогический университет, 2013

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
----------------	---

## Глава 1

### Особенности проведения общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастики

Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений .....	8
Основы терминологии .....	10
Запись общеразвивающих упражнений .....	17
Методы и способы организации и проведения общеразвивающих упражнений .....	19
Методика проведения общеразвивающих упражнений .....	19
Способы выполнения общеразвивающих упражнений .....	21
Составление комплексов .....	27

## Глава 2

### Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики

Общеразвивающие упражнения без предмета .....	28
Упражнения с предметами .....	37
Общеразвивающие упражнения с набивным мячом .....	38
Общеразвивающие упражнения с гантелями .....	44
Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой .....	45
Общеразвивающие упражнения с булавами .....	52
Общеразвивающие упражнения со скакалкой .....	54
Общеразвивающие упражнения с длинной скакалкой .....	61
Упражнения на снарядах .....	64
Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке .....	65
Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке .....	70
Парные упражнения .....	77
Игровые задания .....	83
Игровые задания и ОРУ, проводимые в одношереножном строю ....	83
Игровые задания и ОРУ, выполняемые в колонне по одному .....	86
Игровые задания и ОРУ, выполняемые стоя в кругу .....	87
Игровые задания и ОРУ, выполняемые в парах .....	88

### Глава 3

#### Задания для самоконтроля знаний по общеразвивающим упражнениям

Стандартные и нестандартные исходные положения .....	95
Общеразвивающие упражнения .....	102
Коды правильных ответов .....	105
Заключение .....	106
Список литературы .....	107
Приложение .....	109
Комплекс упражнений с мячом .....	109
Комплекс упражнений с гимнастической палкой .....	113
Комплекс упражнений в парах .....	117
Комплекс упражнений на гимнастической скамейке .....	119
Комплекс упражнений с отягощением .....	121
Комплекс упражнений у гимнастической лестницы .....	122

## ВВЕДЕНИЕ

Основная задача данного пособия – облегчить подготовку студента, учителя, преподавателя, тренера к занятиям, определить пути, ведущие к наиболее успешному решению задач обучения.

Не случайно общеразвивающие упражнения можно поставить на первое место, потому что среди разнообразных средств гимнастики именно они имеют наиболее широкое применение. Само их название указывает на то, что они решают преимущественно задачи общего физического развития. ОРУ широко используются в большинстве видов спорта, они составляют основу содержания занятий с детьми и занятий оздоровительной направленности с разным контингентом.

Не секрет, что однообразие средств порождает скуку на уроках, снижает интерес учеников к гимнастике, тормозит рост спортивных результатов. Обычно преподаватели проводят занятия с группами в 20-30 человек. Это обстоятельство и побудило прибегнуть к описанию упражнений, которые одновременно может выполнить вся группа занимающихся. При включении в урок таких упражнений значительно повышаются плотность занятий и нагрузка на организм занимающихся, урок становится более интересным. Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место.

В пособии включены упражнения в разомкнутом строю, в парах, на гимнастической скамейке, со скакалкой, у стенки, упражнения с набивными мячами, с гантелями, с гимнастической палкой, добавлены упражнения с булавами, на гимнастической стенке, с длинной скакалкой.

Все они очень полезны не только в школьном возрасте, когда организм формируется и крепнет, а также в зрелом возрасте, когда организм стареет и его нужно систематически поддерживать.

Упражнения расположены по степени нарастающей трудности. При их подборе следует учитывать предварительную физическую подготовку занимающихся и физиологические особенности организма.

Определенное место в системе средств обучения занимают задания, предназначенные для закрепления и контроля полученных знаний.

В пособии также добавлены задания по разделу курса гимнастики «Общеразвивающие упражнения».

Каждое задание (вопрос) сопровождается набором готовых ответов, среди которых наиболее полным и правильным является только один. Затем сверить правильность своих ответов с приводимыми в конце пособия кодами. Подобные задания, с одной стороны, требуют от студента умения классифицировать, систематизировать, а с другой – экономят время учителя на подготовку вариантов ответов.

Учебное пособие является дополнительным материалом курса «Гимнастика с методикой преподавания» и включает в себя теоретический и практический разделы, а также комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на общее физическое развитие и задания для самоконтроля знаний.

В процессе прохождения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» и согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования у студента развиваются такие компетенции, как: владение культурой мышления, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-1); стремление к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства (ОК-8); применение на практике основных учений в области физической культуры (ПК-2); самостоятельное проведение учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассной спортивно-массовой работы с обучающимися (ПК-5); умение оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6).

**Цель пособия** – организация самостоятельной работы студента по усвоению материала учебной дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», а также оказание помощи педагогам, учителям физической культуры, тренерам в организации полноценных занятий по гимнастике.

Учебное пособие призвано решать следующие **задачи**:

1. Закрепить, углубить и практически обогатить теоретические знания, сформировать умения их практического применения в решении конкретных педагогических задач.

2. Сформировать основные профессионально-педагогические умения и навыки в организации педагогической деятельности в качестве преподавателя физической культуры и тренера.

3. Выработать творческий подход к педагогической деятельности.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и примерной программой дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» по направлению 050100.62 «Педагогическое образование» профиль «Физкультурное образование», 034400.62 «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

Предназначено для помощи студентам вузов очного и заочного форм обучения в прохождении практик: практика в ДЮСШ, «Пробные уроки и занятия», практика ВВР.