

УДК 796. 41 (024) : 796. 077.5 (075.8)  
К 15

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ Лагутин А.Б.,  
кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики МГАФК Биндусов Е.Е.

К 15 Кайдаш, С.И. Основные средства гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С.И. Кайдаш; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2015. - 144 с., ил. 63.

В учебном пособии рассмотрены теоретические основы и методика применения основных средств гимнастики, которые используются на занятиях спортивной, прикладной и оздоровительной направленности. Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура».

*Утверждено научно-методическим советом  
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Кайдаш С.И., 2015 г.  
© ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», 2015.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
<b>Глава 1. Строевые упражнения</b> .....	7
1.1. Строевые приёмы.....	9
1.2. Построения и перестроения.....	10
1.3. Передвижения.....	12
1.4. Размыкания и смыкания.....	13
1.5. Методические указания.....	14
1.6. Строевые упражнения для подготовительной части.....	15
Вопросы для самоконтроля.....	15
<b>Глава 2. Общеразвивающие упражнения</b> .....	15
2.1. Классификация ОРУ.....	16
2.2. Способы проведения ОРУ.....	17
2.3. Методика применения ОРУ.....	21
2.4. Методические рекомендации для составления комплексов ОРУ.....	22
2.5. Методика составления упражнений.....	23
2.6. Способы регулирования нагрузки.....	24
2.7. Правила записи ОРУ.....	24
2.8. Формы записи гимнастических упражнений.....	26
2.9. ОРУ для развития силы.....	30
2.10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.....	32
2.11. Упражнения на расслабление.....	33
2.12. Упражнения на координацию движения.....	33
2.13. Особенности проведения ОРУ с предметами.....	35
Вопросы для самоконтроля.....	35
<b>Глава 3. Прикладные упражнения</b> .....	36
Вопросы для самоконтроля.....	41
<b>Глава 4. Прыжки</b> .....	42
Вопросы для самоконтроля.....	45
<b>Глава 5. Упражнения на снарядах</b> .....	46
5.1. Упражнения на коне.....	48
5.2. Упражнения на кольцах.....	49
5.3. Упражнения на брусках.....	51
5.4. Упражнения на перекладине.....	53
5.5. Упражнения на брусках разной высоты.....	54

5.6. Упражнения на бревне.....	56
Вопросы для самоконтроля.....	57
<b>Глава 6. Вольные упражнения.....</b>	<b>58</b>
Вопросы для самоконтроля.....	62
<b>Глава 7. Акробатические упражнения.....</b>	<b>63</b>
Вопросы для самоконтроля.....	67
<b>Глава 8. Упражнения художественной гимнастики.....</b>	<b>67</b>
8.1. Подготовительные упражнения.....	67
8.2. Упражнения с предметами.....	69
Вопросы для самоконтроля.....	81
<b>Глава 9. Танцевально-хореографические упражнения.....</b>	<b>82</b>
9.1. Позиции рук и ног.....	83
9.2. Перечень элементов экзерсиса.....	83
9.3. Упражнения на середине.....	84
Вопросы для самоконтроля.....	86
<b>Глава 10. Упражнения на тренажёрах.....</b>	<b>86</b>
Вопросы для самоконтроля.....	89
<b>Глава 11. Виды упражнений в зависимости от их воздействия на организм занимающихся.....</b>	<b>89</b>
11.1. Аэробные упражнения.....	89
11.2. Силовые упражнения.....	94
11.3. Растягивающие упражнения.....	113
11.4. Упражнения смешанного типа.....	128
<b>Глава 12. Дыхательные упражнения.....</b>	<b>133</b>
Вопросы для самоконтроля.....	138
<b>Заключение.....</b>	<b>139</b>
<b>Литература.....</b>	<b>140</b>