

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры

Е. А. Поздеева Л. С. Алаева

СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ: СТРОЕВЫЕ,
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Учебное пособие

Омск 2017

Рецензенты:

канд. пед. наук О. Н. Кривошекова;

канд. пед. наук К. Г. Клецов

Поздеева Е. А Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. — 100 с.

В учебном пособии рассматривается ряд вопросов теории и методики преподавания гимнастики. Представлена общая характеристика гимнастики и ее средства, изложены вопросы гимнастической терминологии, её значение, требования, предъявляемые к ней, правила и формы записи упражнений. Подробно раскрывается методика организации и проведения строевых, общеразвивающих и прикладных упражнений.

Учебное пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по направлениям подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Рекомендуется использовать учителям физической культуры, преподавателям, тренерам сферы физической культуры и спорта.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2017

© Поздеева Е. А., Алаева Л. С., 2017

Содержание

Введение.....	4
1. Характеристика гимнастики	6
2. Гимнастическая терминология	10
3. Строевые упражнения.....	15
4. Общеразвивающие упражнения.	30
5. Основные термины общеразвивающих упражнений	32
6. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений.	43
7. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений.	50
8. Прикладные упражнения.....	72
Список литературы.....	90
Приложения.....	91