

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