

УДК 796.012.61(038)(024):796.077.5(07)

ББК 75.1

Т-464

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики гимнастики РГУФК *А.В. Менхин*

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта МГАФК *Ю.В. Менхин*

кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики гимнастики МГАФК *М.В. Кузьменко*

Тихонов В.Н. Терминология общеразвивающих упражнений: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры. 2-е изд. – Малаховка.: МГАФК, 2007 г. – 80 с.

В учебном пособии представлены основные понятия терминов общеразвивающих упражнений, примеры и способы описания их на основе гимнастической терминологии.

Учебное пособие предназначено для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальностям:

032101 «Физическая культура и спорт»;

032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

*Одобрено УМК и утверждено Ученым Советом МГАФК
в качестве учебного пособия*

Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям:

032101 «Физическая культура и спорт»;

032102 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

© В.Н. Тихонов, 2007

© Московская государственная академия физической культуры, 2007

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ	6
2. ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ТЕРМИНОВ	8
3. ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНОЛОГИИ.....	10
4. ГРУППИРОВКА ТЕРМИНОВ	11
5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	13
6. ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЙ.....	14
7. НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ.....	15
8. ПРАВИЛА ЗАПИСИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	16
9. ЗАПИСЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	17
10. УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ТЕРМИНОВ	19
11. ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	20
12. КОНСПЕКТ, КАК ФОРМА ЗАПИСИ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ПРИМЕРНАЯ СХЕМА).....	21
13. ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ. СТОЙКИ.....	22
14. ПРИМЕРЫ ОПИСАНИЯ СТОЕК	26
15. СТОЙКИ НА КОЛЕНЯХ	27
16. СЕДЫ	28
17. ПРИМЕРЫ ОПИСАНИЯ СЕДОВ	30
18. ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА	32
19. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.....	33
20. ПРИСЕДЫ	34
21. РАЗНОВИДНОСТИ ПРИСЕДОВ	35
22. ВЫПАДЫ.....	37
23. ПРИМЕРЫ ОПИСАНИЯ ВЫПАДОВ.....	40
24. НАКЛОНЫ.....	41
25. ВАРИАНТЫ ОПИСАНИЯ НАКЛОНОВ.....	44
26. УПОРЫ.....	49
27. ПРИМЕРЫ ОПИСАНИЯ УПОРОВ	53
28. ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ И ДВИЖЕНИЯ ЕЮ	54

29. ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК.....	56
30. ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК.....	57
31. ПОЛОЖЕНИЯ С СОГНУТЫМИ РУКАМИ	60
32. СГИБАНИЕ РУК.....	62
33. ПРИМЕРЫ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ РУК.....	64
34. КРУГ, ДУГА.....	72
35. ПРИМЕРЫ ОПИСАНИЯ КРУГА И ДУГИ.....	73
36. ПОЛОЖЕНИЕ НОГ И ДВИЖЕНИЯ ИМИ.....	75
37. ВЫСТАВЛЕНИЕ НОГИ.....	76
38. ПРИМЕР ОПИСАНИЯ МАХОВ.....	79
39. ЛИТЕРАТУРА.....	80