

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор О.Л. Трещева,
кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Путинцева.

Печеневская, Н. Г. «ТиМ ОБВС: Гимнастика» строевые упражнения:
учебно-методическое пособие / Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных. –
Омск : изд-во СибГУФК, 2022. – 70с.

В учебно-методическом пособии представлен материал по теории и методике основной гимнастики. Учебно-методическое пособие ориентирует будущих специалистов на самостоятельную проработку тем по подбору и применению средств гимнастики для проведения занятий по физической культуре и спорту. В пособии затронуты вопросы контроля теоретической и практической подготовленности студентов, изложены задания, требования и рекомендации к выполнению самостоятельной работы. Представлен наглядный материал.

Пособие рекомендуется студентам физкультурных вузов и знакомит их с основами базовой дисциплины «Теория и методика: гимнастика».

© Н.Г. Печеневская, Г.П. Безматерных, 2022
© Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	9
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА (СТРОВОЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)	11
1. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРОВОЫХ УПРАЖНЕНИЙ	11
2. ЗАДАЧИ СТРОВОЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	13
3. УСЛОВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.....	18
4. ОСНОВНЫЕ НАИМЕНОВАНИЯ СТРОЯ И ЕГО РАСПОЛОЖЕНИЕ.....	20
5. ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К ПРОВЕДЕНИЮ СТРОВОЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	21
6. КЛАССИФИКАЦИЯ СТРОВОЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	23
6.1. Строровые приемы.....	23
6.2. Построрения и перестрорения.....	28
6.3. Размыкания и смыкания.....	36
6.4. Виды передвижений	38
6.4.1. Способы передвижений шагом.....	40
6.4.2. Способы передвижений бегом.....	47
6.4.3. Способы передвижений прыжками.....	48
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	49
ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ.....	52
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	53
КАРТОЧКИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО СТРОВОЫМ УПРАЖНЕНИЯМ.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	69