

Утверждено на заседании  
ЭМС Института спорта и  
физического воспитания  
«РГУФКСМиТ»  
Протокол № 10 от 18 мая 2017 г.

УДК: 796.411(07)

Д 79

Автор:

Дубовицкая И.А. – старший преподаватель кафедры ТиМ гимнастики

Рецензент:

Попов О.И. – доктор педагогических наук, профессор

Учебное пособие по дисциплине «Вольные упражнения» предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

## Содержание

Введение.....	4
1. Образовательно-развивающие виды гимнастики.....	5
2. Вольные упражнения в гимнастике .....	6
3. Вольные упражнения как система интегральной подготовки в гимнастике .....	8
4. Обучение вольным упражнениям.....	11
5. Примерные упражнения.....	15
Упражнение 1 .....	16
Упражнение 2.....	32
Упражнение 3.....	50
Рекомендуемая литература.....	82