

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ И РЕЖИССУРЫ

Л. С. Алаева К. Г. Клецов Т. И. Зябрева

# ГИМНАСТИКА: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Учебное пособие

Омск 2017

## Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор  
кафедры педагогики ОмГПУ А. А. Петрусевич;

канд. пед. наук, доцент  
кафедры ТиМ ГиР СибГУФК Н. Г. Печеневская

Алаева Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. – 72 с.

В учебном пособии раскрывается методика проведения общеразвивающих упражнений без предметов, с мячом, с палкой, с гантелями, в парах, у гимнастической стенки и на ней, а также на (у) гимнастической скамейке и с ней. Приводятся примеры комплектования и записи упражнений в комплексах. Также уделяется внимание и методам составления комплексов общеразвивающих упражнений и используемой терминологии. Каждый читатель может проверить свои знания, ответив на вопросы, предлагаемые после каждой темы.

Материалы учебного пособия рекомендуется использовать студентам очной и заочной форм обучения ВО по направлениям подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

Пособие предназначено для студентов, учителей физической культуры, преподавателей, тренеров сферы физической культуры и спорта, также может быть полезным для организации самостоятельных занятий по физической культуре.

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета СибГУФК

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2017

## Содержание

Введение	5
1. Характеристика гимнастики	6
2. Гимнастическая терминология	7
2.1. Значение гимнастических терминов	7
2.2. Требования к гимнастическим терминам	8
2.3. Правила сокращения и уточнения гимнастических терминов	9
2.4. Правила записи общеразвивающих упражнений	11
3. Основные термины общеразвивающих упражнений	13
4. Характеристика упражнений	26
5. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений	29
5.1. Методика чередования общеразвивающих упражнений	29
5.2. Способы проведения общеразвивающих упражнений	31
6. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений	38
7. Методика организации и проведения ОРУ с набивным мячом	41
8. Методика организации и проведения ОРУ с гимнастической палкой	47
9. Методика организации и проведения ОРУ в парах	53
10. Методика организации и проведения ОРУ с гантелями	58

11. Методика организации и проведения ОРУ на гимнастической скамейке и с ней	61
12. Методика организации и проведения ОРУ на гимнастической стенке	67
Список используемой литературы	71