

А

**УДК 796.012.61 (038) (024):796,077.5(07)**

**Т-46**

Тихонов                      В.Н.                      Терминология  
общеразвивающих упражнений: Учебное  
пособие.- Малаховка: МГАФК, 2006 г.- 80 с.

Рецензенты:

1. Доктор педагогических наук,  
профессор, заведующий кафедрой «Методики  
физического воспитания и спортивной  
тренировки» МГАФК Менхин Ю.В.

2., Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры «Теории и методики гимнастики»  
МГАФК Кузьменко М.В.

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

Утверждено Ученым Советом МГАФК

Московская государственная академия  
физической культуры, 2006 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление-----	3
Введение-----	5
Основные правила гимнастической терминологии-----	6
Правила применения терминов -----	8
Значение терминологии-----	10
Группировка терминов-----	11
Общеразвивающие упражнения-----	13
Характеристики движений-----	14
Направление движений-----	15
Правила записи общеразвивающих упражнений -----	16
Запись общеразвивающих упражнений-----	17
Условные сокращения некоторых терминов-----	19
Принципы проведения общеразвивающих упражнений -----	20
Конспект, как форма записи комплекса общеразвивающих упражнений (примерная схема)-----	21
Исходные положения-----	22
Стойки-----	22
Примеры описания стоек -----	26
Стойки на коленях-----	27

Седы-----	28
Примеры описания седов-----	30
Положения лежа-----	32
Лежа на животе-----	33
Приседы-----	34
Разновидности приседов-----	35
Выпады-----	37
Примеры описания выпадов-----	40
Наклоны-----	41
Варианты описания наклонов-----	44
Упоры-----	49
Примеры описания упоров-----	53
Положение кисти и движения ею-----	54
Исходные положения рук-----	56
Промежуточные положения рук-----	57
Положения с согнутыми руками-----	60
Сгибание рук-----	62
Примеры исходного положения рук-----	64
Круг, дуга-----	72
Примеры описания круга и дуги-----	73
Положение ног и движения ими-----	75
Выставление ноги-----	76
Пример описания махов-----	79
Литература-----	80