Федеральное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение

высшего профессионального образования

«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и

информатики»

Кафедра физического воспитания

**Лекции по физической культуре**

Гимнастическая терминология

(дополнительный курс в рамках компетентностного подхода в ВПО)

**Лектор:** доцент кафедры физвоспитания

СибГУТИ А.А. Касаткина

Новосибирск, 2012

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………..…3

**Глава 1.** Правила оформления и составления конспекта занятия по физическому воспитанию …………………..…………………...…………….....4

1.1. Гимнастическая терминология……..……………...………...….…4

1.1.1. Общеразвивающие упражнения. Правила и формы записи ОРУ. Правила сокращений…………………..……………….……………….6

1.1.2. Строевые приемы……………………………….………….……11

1.2. Лабораторная работа «Конспект занятия по физическому воспитанию»……………………..……………………………….…………..…21

Заключение……………………………………………………………………….26

Список использованной литературы……………..……………………………28

**Введение**

Актуальность исследования связана с новым этапом развития спортивного движения, бурным ростом популярности физической культуры среди широких масс населения. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Спортивные термины предназначены для краткого обозначения физических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря. Тренерам, арбитрам следует научиться правильно применять их, знать особенности, происхождение отдельных терминов. Это поможет им расширить возможности общения на занятиях с различным контингентом и повысить эффективность процесса обучения, облегчит описание и понимание техники упражнения.

Учёные, преподаватели, тренеры проделали большую работу по систематизации спортивных терминов и их упорядочению. Они стремились к тому, чтобы спортивные термины были точными и краткими, передавали смысл того или иного упражнения. Спортивная терминология совершенствуется вместе с развитием спорта, появлением новых элементов движений, упражнений и их сочетаний.

Становление спортивной терминологии шло параллельно с развитием спорта. Многое зависело от того, в какой стране и когда получил распространение тот или иной вид спорта. Большое число спортивных терминов, особенно в новой упрощенной терминологии, уходит своими корнями и в русский язык. Интересна, а вместе с тем и сложна история становления терминологии в гимнастике.

Цель данной лекции - изучить актуальность и практическую значимость гимнастической терминологии в инженерном вузе.

Задачи:

1. Изучить понятие гимнастической терминологии, раскрыть её сущность.
2. Изучить виды ОРУ. Определить правила и формы записи, а также правила сокращений.
3. Изучить строевые приемы, правила построения и перестроения, необходимые для проведения занятий по физическому воспитанию.
4. Научиться составлять конспект по физическому воспитанию.

*33. Нормы организации физического воспитания. Урочная форма*

Основной формой организации занятий по физическому воспитанию считается урочная. Отметим характерные признаки урочной формы:

- проводятся под руководством педагога;

- коллектив занимающихся организован и однороден;

- занятия проводятся по разработанной программе;

- занятия проводятся по расписанию.

Урок принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть урока. В этой части урока решаются следующие задачи:

- подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций к предстоящей нагрузке;

- подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных усилий.

Основная часть урока. В основной части урока решаются главные задачи:

- развитие волевых и физических качеств занимающихся;

- формирование жизненно необходимых и спортивных навыков. Заключительная часть урока. В этой части урока основными задачами являются следующие:

- содействовать более быстрому восстановлению организма после нагрузки в основной части; (рекомендуется выполнять упражнения на расслабление, на растягивание, массаж);

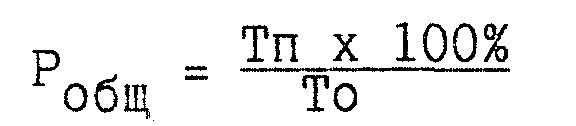
- подвести итоги работы на уроке. Преподаватель должен дать оценку действиям занимающихся, проинформировать о предстоящих занятиях.

*34. Неурочные формы занятий*

Неурочные формы занятий физическими упражнениями могут быть эпизодическими (походы, катания на лыжах, коньках и т.п.) и систематическими (гигиеническая и производственная гимнастика). Если эпизодические занятия не имеют строгой регламентации, то систематические неурочные формы занятий Физическими упражнениями имеют вполне определенные требования к нагрузке.

*35. Общая и моторная плотность занятия*

Для анализа эффективности урока (занятия) важным показателем является плотность занятий. Общая плотность занятий определяется отношением полезно использованного времени на занятии к директив­ному (установленному по расписанию) в процентах по формуле:



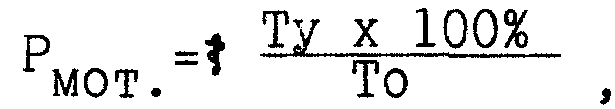
где Робщ - общая плотность занятия;

Тп - время использованное на полезную (имеющую прямое отношение к занятию). Учитывается время выполнения упражнений, необходимый отдых после них, время на объяснение и показ;

То - директивное время, отведенное на учебное занятие по

расписанию (например, 45 мин или 90 мин).

Моторная плотность - это отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений времени к директивному и определяется по Формуле:



где Рмот - моторная плотность;

То - директивное (общее время);

Ту - время непосредственно потраченное на выполнение упражнений.

**Глава 1. Правила оформления и составления конспекта занятия по физическому воспитанию**

**1.1.Гимнастическая терминология**

Согласно литературному анализу работ авторов Брыкина А.Т. «Гимнастическая терминология» [9], Гусака А.П. «Общеразвивающие упражнения» [11], *терминология* — это совокупность, система терминов какой-либо науки, области техники, вида искусства и т.д.

Специальной терминологией пользуются во многих областях знаний, в различной производственной, двигательной деятельности с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий, процессов. В физическом воспитании, в частности на занятиях физической культурой, терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями

и учениками во время занятий, помогает упростить объяснение и описание гимнастических упражнений.

В учебном процессе краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков, способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

В Советском энциклопедическом словаре под редакцией А.М. Прохорова [1], *гимнастическая терминология* определяется как система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря.

Терминология, как раздел лексики, тесно связана с содержанием данной науки, ее теорией и практикой.

Под *термином* в гимнастике принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

Отечественная гимнастическая терминология со времени ее официального утверждения в 1933 г. сыграла важную роль в развитии гимнастики как научно-методической дисциплины. Принятые и применяемые до настоящего времени лексические принципы образования терминов, правила записи движений и положений, сокращение наименований позволили создать профессиональный язык гимнастики, дающий возможность полного обозначения любых гимнастических упражнений.

Создание современной гимнастической терминологии, осуществленное на базе словарного фонда родной речи, сделало ее понятной, удобной для изучения, доступной широким кругам специалистов физической культуры и спорта. От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами, приобретают необходимую однозначность (вис, упор, мост, выпад, спад, наклон и др.). При этом термины не только обозначают то или иное понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

Научно-литературный источник (Кряж В.Н., Ворсин Е.Н. «Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ» [14]) определил, что к терминам предъявляются определенные требования:

— *доступность*: терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов, полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка; нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной;

— *точность*: термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия; точность термина имеет большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению им;

— *краткость:* наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения; этому же служат и правила сокращений, облегчающие наименование и записи упражнений.

Термины образуются:

— путем словосложения (например: разновысокие брусья, далеко-высокие прыжки);

— путем переосмысления известных понятий (например: мост, вход, переход, шпагат, выход);

— от корней отдельных слов (например: вис, сед, кач, мах, упор);

— от названий статических положений с учетом условий опоры и положения тела (например: стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, упор на предплечьях, упор на руках, вис углом, вис прогнувшись, вис согнувшись, вис сзади, горизонтальный вис);

— от названий маховых упражнений с учётом особенностей того или иного двигательного действия (например: подъём разгибом, подъём двумя или одной ногой);

— от названий прыжков и соскоков в зависимости от формы движения в фазе полета (например: прыжок ноги врозь, согнув ноги, переворот, лёт).

— путем заимствования иностранных слов (например: рондат, фляк, сальто, курбет).

— аутотермины, то есть название новых оригинальных упражнений по фамилии первых исполнителей данного элемента (например: «петля Корбут», «перелёт Ткачёва», «вертушка Диомидова», «сальто Дельчева»).

**1.1.1.Общеразвивающие упражнения**

Исходя из литературных источников (Калтановский А.П. «Общеразвивающие и специальные упражнения» [12]), *общеразвивающие упражнения* - это специально разработанные движения рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, глаз, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой, в разном ритме и темпе, с предметами и без.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Научно-литературные источники (Шлыков В.П. «Гимнастическая терминология общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры» [18], Лебедихина Т.М. «Гимнастика» [16]) определили, что выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом, необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения). Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры. Однако, как показали наши наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве. Дозировка же упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10—15 раз. В тех случаях, когда бегуны проводят равномерные, переменные темповые кроссы или фартлек, где разминкой служит легкий бег 4—6 км, ОРУ выполняются обязательно после окончания тренировки.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах, строевые упражнения.

Исходя из исследований Палыги В.Д. «Гимнастика» [6], начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с движений в мелких мышечных группах (вращения в голеностопных, лучезапястных суставах) и постепенно увеличивать нагрузку, переходя к средним мышечным группам (мышцы рук, мышцы ног), а затем - к крупным мышечным группам (мышцы туловища).

Особое внимание целесообразно уделить упражнениям на мышцы плечевого пояса и вращениям головой. Эти движения способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Вращения головой (повороты, наклоны, круговые движения) нужно выполнять плавно, в невысоком темпе. Лицам старшего возраста или склонным к головокружениям по тем или иным причинам (низкое содержание гемоглобина в крови, повышенное или пониженное давление, беременность и др.) целесообразно выполнять движения головой, стоя возле опоры, либо сидя. Людям с выраженными заболеваниями сосудов (аневризмы, склероз и др.) или шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз и др.) следует выполнять напряжения мышц шеи без осуществления движения. Для этого, например, можно использовать руку в качестве сопротивления и надавливать на нее головой.

Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений устраняет застойные явления в тканях, повышает кровообращение в мышцах, способствует увеличению эластичности мышц и суставных элементов, облегчает приток крови к сердцу, умеренно повышает тем Упражнения, используемые в комплексе, полезно периодически менять, чтобы зарядка не превращалась в скучное и малоинтересное занятие.

В комплексе физических упражнений можно использовать упражнения на развитие подвижности в суставах (гибкости): наклоны к прямым ногам из положений стоя и сидя, глубокие выпады и др. Эти упражнения схожи с упражнениями на потягивание, но являются более интенсивными и травмоопасными, поэтому их целесообразно применять после предварительного "разогрева" мышц, то есть в завершение комплекса общеразвивающих упражнений. Однако с осторожностью можно использовать упражнения на растягивание сразу после упражнений на потягивание.

Растягивание увеличивает обмен веществ в растягиваемых мышцах, повышает кровообращение в них. В то же время упражнения на растягивание не вызывают существенного увеличения деятельности сердца и дыхания, поэтому хорошо подходят для не полностью пробудившегося организма.

Наклоны к прямым ногам из положения седа ноги вместе улучшают кровоснабжение позвоночника, повышают эластичность суставных элементов и мышц спины. Улучшение кровоснабжения сопровождается повышенным поступлением питательных веществ и кислорода, что в целом благоприятно сказывается на функциональном состоянии позвоночника и расположенных рядом нервных центров.

Использование в утренней зарядке упражнений на растягивание оправдано еще и спецификой биологических ритмов человека. Наибольшие показатели гибкости регистрируются у людей в утренние часы. Поэтому именно утренние часы целесообразно использовать для развития этого физического качества.

Классификация ОРУ: (в основу положен анатомический признак разделения упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела):

1.Упражнения для рук плечевого пояса.

2.Упражнения для мышц шеи и туловища.

3.Упражнения для мышц ног.

4.Упражнения для мышц всего тела.

Упражнения всех 4-х групп могут быть направлены на развитие силы, гибкости и быстроты.

**Правила записи ОРУ**

Анализ документов (Брыкин А.Т., Смолевский В.М. «Учебник для техникумов физической культуры» [3]) показал, что к правилам записи относится: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений; соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых при записи.

*Запись общеразвивающих упражнений* осуществляется следующим образом. При записи отдельного движения надо указывать:

1) исходное положение, из которого начинается движение;

2) название движения (наклон, поворот, мах, присед,

выпад и др.);

3) направление (вправо, назад и т.п.);

4) конечное положение (если необходимо).

Например:

И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.

1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх.

2. И.п.

3. Сгибая левую, наклон вправо, руки вверх.

4. И.п.

При *записи упражнений на гимнастических снарядах* кроме названия самого снаряда принято указывать:

1) исходное положение (из виса, упора, с прыжка, с разбега) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание в упоре на руках, предплечьях);

2) названия движения (подъём, спад, перелёт, оборот,

выкрут и др.);

3) способ выполнения (разгибом, дугой, махом назад, переворотом);

4) направление (влево, назад и др.);

5) конечное положение (в вис, в упор сзади), если само движение не указывает на него.

Например, на перекладине: размахивание — подъём разгибом — оборот назад — мах дугой с поворотом налево кругом в вис разным хватом — соскок махом назад.

**Основные формы записи ОРУ**

Исходя из книги Брыкина А.Т. «Гимнастическая терминология» [15], формы записи ОРУ подразделяются на:

1. *Обобщённая запись;* ею пользуются в тех случаях, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точности в записи каждого движения.

2. *Конкретная терминологическая запись* предусматривает точное обозначение каждого элемента (упражнения) в соответствии с правилами терминологии.

3. *Сокращённая запись* применяется при составлении конспектов, при записи зачётных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращённо (применяются условные сокращения).

Например: дв. — движение, эл. — элемент, соед. — соединение, об. — обозначить, д. — держать, в/ж — верхняя жердь, упр. — упражнение, гимн. — гимнастика, акроб. — акробатика и т.д.

4. *Графическая запись* (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись , полуконтурная и контурная.

5. *Сочетание текстовой и графической записи* — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике.

**Правила сокращений**

Для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей.

Обычно опускаются следующие слова:

— *вперед* — при указании направления движения, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем;

— обозначающие положение рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю;

— *туловище* — при наклонах;

— *нога —* при перемахах, движениях ногой в ОРУ, постановкой ее на носок;

— *поднять, опустить* — при движении руками или ногами;

— *продольно, поперек* — в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;

— *хват сверху*, как наиболее распространенный;

— *соскок или прыжок*, если по названию снаряда это очевидно;

— *прогнувшись,* если техника выполнения предопределяет это положение;

— *ладони внутрь* — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;

— *ладони книзу* — в положении руки в стороны или влево (вправо) ;

— *дугами вперед*, если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Исходное положение указывается только в начале упражнения.

**1.1.2.Строевые приемы**

Согласно научно-литературному анализу работ (Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. «Спортивная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры» [5], Брыкин А.Т. «Принципы образования терминов и построения терминологии в гимнастике» [8]), строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.С помощью строевых упражнений успешно решаются задачивоспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности.

Строевые упражнения служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействию формированияправильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся. Основные строевые понятия, действия и команды взятыиз Строевого Устава Вооруженных Сил. Определенная часть понятий создавалась в процессе практической работы по гимнастике.

Для более четкого выполнения строевых упражненийспортивный зал (площадка) обозначен условными точками:центр, середина и углы.Они определяются по правой границе зала. Это одна издлинных сторон, где группа строится перед началом занятий.

Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:

— строевые приемы;

— построения и перестроения;

— передвижения;

— размыкания и смыкания.

Основные строевые понятия:

*Строй* — установленное размещение занимающихся для совместных действий.

*Сомкнутый строй* — строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

*Разомкнутый строй* — строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

*Шеренга —* размещение занимающихся на одной линии, один возле другого.

*Колонна* — строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

*Фланги* — правая и левая оконечности строя.

*Фронт* **—** сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

*Интервал* — расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге). Дистанция — расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

*Направляющий* **—** занимающийся, идущий в колонне первым.

*Замыкающий* — занимающийся, идущий в колонне последним. Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

Строевые приемы:

*«Становись!»* — по этой команде занимающийся встает в строй, принимает строевую (основную) стойку.

*«Равняйсь!», «Налево — равняйсь!», «На середину — равняйсь!»*— по этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

*«Смирно!»* — по этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

*«Отставить!»* — по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

*«Вольно!»* — по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене. В разомкнутом строю занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и ставит руки за спину.

*«Разойдись!»* — по этой команде занимающиеся действуют произвольно.

*Повороты на месте* (команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Полповорота налево!»).

*Расчёт:* команды «По порядку — рассчитайсь!», «На первый и второй — рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) —рассчитайсь!» и др. Расчёт начинается с правого фланга; каждый, называя свой номер, чётко поворачивает голову к стоящему слева и затем принимает исходное положение. В строю из двух шеренг левофланговый второй шеренги после расчёта говорит: «Полный» или «Неполный».

**Построения и перестроения**

*Построение в шеренгу:* команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!». Преподаватель, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него (или самостоятельно).

*Построение в колонну:* команда «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) — становись!». Группа выстраивается за преподавателем в затылок (или за направляющим).

*Построение в круг:* по распоряжению «Встаньте в круг!».

*Перестроения* — переходы из одного строя в другой.

*Перестроение из одной шеренги в две:* после предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда «В две шеренги —стройся!». По этой команде вторые номера делают левой нагой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя ее**,** шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют ногу (счёт «три»). Для обратного перестроения подаётся команда «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке обратном построению.

*Перестроение из одной шеренги в три:* после предварительного расчёта (по три) подаётся команда «В три шеренги — стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и**,** приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, стано-

вятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

*Перестроение из шеренги уступом:* после предварительного расчёта по заданию («6-3 — на месте», «6-4-2 на месте» и т.д.) подаётся команда «По расчёту шагом — марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте «6-3 —

на месте» — до 7; «9-6-3 — на месте» — до 10. Для обратного перестроения подаётся команда «Кругом!», «На свои места шагом — марш!». Все делают поворот кругом, идут на свои места в шеренгу). Преподаватель ведёт подсчёт до 7 (до 10) и подаёт команду «Кругом!».

*Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом:* после предварительного расчёта по 3-4 и т.д. подаётся команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т.д.) левые (правые) плечи вперёд шагом — марш!». По этой команде рассчитанные на отделения, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа! Стой!». Для обратного перестроения подается команда «Кругом!», «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом — марш!», «Группа! Стой!» — подается в тот момент,

когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

*Перестроение из одной колонны в три уступом*: после предварительного расчёта по три подаётся команда «Первые номера — два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номе-

ра — два (три, четыре и т.д.) шага влево шагом — марш!». Для обратного перестроения подаётся команда: «На свои места приставными шагами, шагом — марш!»

*Перестроение из колонны по одному, по два (три и т.д.)* *поворотом в движении.* При движении группы подаётся команда «В колонну по два (три, четыре и т.д.) налево — марш!» (как правило, команда подаётся, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т.д.) следующие делают поворот на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции с тем, чтобы не размыкать

колонну потом специально. Для обратного перестроения команды «Направо!», «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — марш!»

*Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением* выполняется в движении. Команды:

— «Через центр — марш!», как правило, подаётся на одной из середин;

— «В колонны по одному направо и налево в обход — марш!» подаётся на противоположной середине; по этой команде первые номера идут направо, вторые номера — налево в обход;

— «В колонну по два через центр — марш!» подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение ; продолжая дробление и сведение дальше, можно построить в колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется *разведением и слиянием*; например, из колонны по два в колонну по одному. Команды:

— «В колонну по одному направо и лево в обход шагом —марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая — налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

— «В колонну по одному через центр — марш!»

**Передвижения**

Из работ Смирновой Л.А. «Терминология общеразвивающих упражнений» [13] выяснилось, что передвижения осуществляются по прямым, косым и закруглённым линиям. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и т.д. Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги, а танцевальные — с правой.

*Движение на месте*: команда «На месте шагом (бегом) — марш!».

*Остановка движения на месте*: команда «Группа! Стой!» подаётся под левую ногу; затем делается ещё один шаг правой и приставляется левая нога; команда «Направляющий — на месте!» подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

*Переход из движения на месте к передвижению*: команда «Прямо!» подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

*Строевой шаг:* команда «Строевым шагом — марш!» в положении «Смирно!»; ногу надо поднимать на 15-20 см от пола, держать ступню горизонтально, ставить ногу твердо на всю ступню; при движении рук вперёд сгибать их в локтях и поднимать немного выше пояса; при движении назад руки выпрямляют и отводят до отказа в плечевом суставе; пальцы слегка сжаты в кулак.

*Походный шаг* (обычный): команда «Шагом — марш!», нога поднимается свободно, ставится на пол мягко и несколько с пятки.

*Переход из строевого шага на походный* выполняется по команде «Вольно!» или «Обычным — марш!».

*Переход с ходьбы на бег* выполняется по команде «Бегом — марш!».

*Переход с бега на ходьбу* выполняется по команде «Шагом — марш!», она подаётся под правую ногу, затем делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается ходьба.

*Изменение характера и темпа передвижения*: команды «Шире — шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!», «Полный шаг!», «Полшага!» подаются под левую ногу.

*Повороты в движении*: команда «Направо!» подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой ногой и поворот направо. Для поворота налево исполнительная команда подаётся под левую ногу. По команде «Кругом — марш!» исполнительная команда подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой, полшага правой вперед немного влево и на носках повернуться налево кругом; с шага левой продолжать движение в новом направлении.

*Повороты в движении бегом* выполняются по тем же командам, что и при движении шагом.

*Разновидности ходьбы*: походная (или обычная; на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стоп;

с опорой руками о колени; пригнувшись; крадучись; с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперёд); в полуприседе; в приседе; выпадами; приставными и переменными шагами; скрестными шагами вперёд и в сторону; острый шаг (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъёмом на полупальцы после небольшого приседа) — с различными положениями рук.

*Разновидности бега:* обычный бег; с высоким подниманием бедра; со сгибанием ног назад; со взмахом прямых ног вперёд, назад или в стороны; скрестным шагом вперёд и в сторону; спиной вперёд; с поворотами с различными положениями рук.

*Разновидности прыжков и подскоков*: на двух и на одной ноге; ноги врозь и вместе; ноги врозь скрестно; с ноги на ногу; с различными положениями рук; с поворотами; с движениями рук, туловища, ног.

*Разновидности танцевального шага*: приставной, переменный, шаг вальса, мазурки, венгерки, польки, шаг галопа вперед и в сторону.

*Фигурная маршировка:*

*— обход*: команда «Налево (направо), в обход, шагом — марш!» подаётся для передвижения группы по границам зала или площадки;

*— противоход***:** команда «Противоходом налево (направо) — марш!». Подаётся команда для смены движения в противоположном направлении.

*Противоходом наружу***:** команда «Противоходом наружу — марш!».

*Противоходом внутрь:* команда «Противоходом внутрь — марш!» подаётся во время движения группы в двух колоннах или в колонне по два.

*«Змейка»* и другие фигуры могут выполняться в продольном и поперечном направлениях. Каждая фигура по своему размеру может быть большой, если она занимает всю длину или ширину зала; средней, если она занимает половину длины или ширины зала; малой, если она занимает 1/4 зала.

*Петля открытая***:** команда «Открытой петлей — марш!» выполняется следующим образом: направляющий поворачивается по дуге на 90° направо (налево) и, дойдя до границы зоны, по которой он шёл первоначально, поворачивается направо (налево) и продолжает обход, оставляя между началом и окончанием петли интервал в один шаг.

*Петля закрытая:* команда «Закрытой петлей — марш!».

*Диагональ:* команда «По диагонали — марш!» подаётся при подходе направляющего к одному из углов зала.

*Зигзаг:* команда «На правую середину и дальше зигзагом — марш!».

*Круг:* команда «По большому (среднему, малому) кругу налево (направо через центр (или другую точку) — марш!».

*Дуга:* команда «Большой (средней, малой) дугой к центру (или ко мне) — марш!».

*Двойная дуга*: команда «К центру дугой (определить направление) — марш!» и, после выполнения, команда «Двойной дугой — марш!».

*Спираль*: команда «Спиралью направо (налево) — марш!».

Для выхода из спирали подаётся команда «Направо (налево) противоходом — марш!». Во время движения по спирали направляющий колонны должен идти с таким расчетом, чтобы интервал между витками был достаточным для обратного движения колонны во время выхода из спирали. Второй выход из спирали производится поворотом колонны кругом по команде «Кругом — марш!».

*Восьмерка:* команда «Восьмёркой через центр — марш!». Направляющий ведёт колонну дугой к центру, а затем противодугой в центре проходит скрещением (проход через одного); закрывает фигуру и продолжает движение восьмеркой. Для выхода из восьмерки подаётся команда: «В верхний правый угол (в нижний правый угол, к верхней, к нижней середине, ко мне и т.д.) — марш!». Направляющий выходит из фигу-

ры и ведёт колонну в указанном направлении.

**Размыкания и смыкания**

*Размыкания* — способы увеличения интервала или дистанции строя.

*Смыкания* — приёмы уплотнения разомкнутого строя.

*Размыкания и смыкания в движении*: команда «Вправо (влево, от середины) на 2-3 шага разомкнись!». Занимающийся, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал.

*Смыкание в движении:* команда «Вправо (влево, к середине) сомкнись!» или «Бегом сомкнись!». Смыкание выполняется в обратном порядке относительно размыкания.

*Размыкание приставными шагами на поднятые руки в* *стороны*: команда «На поднятые руки в стороны от середины (вправо, влево) разомкнись!» производится приставными шагами, постепенно поднимая руки в стороны до интервала на ширину ладони между пальцами партнера. После окончания размыкания подаётся команда «Руки — вниз!». Смыкание производится по команде «К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!».

*Размыкание колонны по четыре приставными шагами:* команда «Влево (вправо, от середины) приставными (окрестными шагами, прыжками, выпадами, кувырками и т.д.) на два шага разомкнись!». После подачи команды преподаватель начинает подсчет «раз-два» до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, затем

последовательно, через каждые два счёта вступают остальные. Для смыкания подаётся команда: «Влево (вправо, к середине) сомкнись!». Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет подсчёт до окончания смыкания.

*Размыкание с поворотами*: команда «Налево ( направо) от середины разомкнись!». В том случае, когда интервал не указывается, занимающиеся размыкаются на один шаг. Для размыкания все занимающиеся поворачиваются в указанную сторону и идут вперёд, повернув голову налево-назад, смотрят на занимающихся, идущих сзади. После размыкания все поворачиваются в исходное положение. Для смыкания подаётся команда: «Вправо (влево, к середине) сомкнись!». Выполняя эту команду, все занимающиеся поворачиваются в сторону смыкания и подходят на установленный интервал, самостоятельно останавливаются в исходном

положении.

*Размыкание разведением по направляющим из колонны по три (четыре и т.д.).* Преподаватель расставляет направляющих из колонны по три (четыре и т.д.) на необходимые интервалы. Затем при общей команде «За направляющим в колоннах — становись!» каждые колонны занимают места за своиминаправляющими .

Для смыкания подаётся команда «К середине сомкнись!»; занимающиеся возвращаются в первоначальное положение.

*Размыкание дугами вперед из колонны по три*: по команде «От середины, дугами вперед, на интервал два шага разомкнись!» первые и третьи номера на пять счетов выходят вперёд по дуге (вторые номера стоят на месте), останавливаются на интервал два шага от них, на шестой счёт приставляют ногу, а по счёту «семь, восемь» поворачиваются кругом. Смыкание производится в обратном порядке по команде «Дугами вперед сомкнись!».

*Размыкание дугами вперед из колонны по четыре*: по команде «От середины, дугами вперед, на интервал два шага разомкнись!» вторые и третьи номера на пять счетов выходят вперед по дуге (первые и четвертые номера стоят на месте), останавливаются на интервал два шага от них на шестой счёт приставляют ногу, а по счёту «семь, восемь» поворачиваются

кругом. Смыкание производится в обратном порядке по команде «Дугами вперед сомкнись!».

*Размыкание дугами назад*: по команде «От середины, дугами назад на интервал два шага разомкнись!» вторые и третьи, третьи и четвертые) номера на счет «раз-два» поворачиваются кругом и на пять счетов выходят по дуге на интервал два шага от первых и четвёртых номеров, на «шесть» — приставляют ногу.

*Размыкание круга в два круга:* необходимо рассчитать занимающихся по три, затем по команде «В два круга шагом —марш!» вторые номера делают два (три, четыре и т.д., в зависимости от предварительной условности) шага вперед; третьи номера делают полшага вправо. Смыкание в один круг производится по команде «В один круг сомкнись!»: вторые номера поворачиваются кругом и возвращаются в наружный круг, приставляют ногу и поворачиваются вторично кругом; третьи номера делают полшага влево.

*Размыкание круга в три круга:* для размыкания в три круга необходимо рассчитать занимающихся по семь, затем, объяснив им, что делает каждый из них, по команде «В три круга шагом — марш!» четвертые номера делают шесть шагов вперёд; вторые и шестые три шага вперёд; седьмые полшага вправо, первые, третьи и пятые стоят на месте. Второй внутренний образовавшийся круг должен быть в два раза меньше наружного, а третий круг в два раза меньше второго круга. Смыкание производится по команде «В один круг сомкнись!», по которой все вышедшие номера возвращаются в исходное положение.

**1.2. Лабораторная работа «Конспект занятия по физическому воспитанию»**

*Конспект занятия по физическому воспитанию* – это краткое изложение существенного содержания организации и методики проведения комплексного учебно-тренировочного занятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебные вопросы** | **Время,**  **мин** | **Организационно-**  **методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 10 мин** | | |
| **1** | **2** | **3** |
| 1. Организация обучаемых, вводный ритуал | 3 | Построение группы, рапорт, взаимное приветствие, проверка наличия студентов |
| 1. Проверка по теме теоретических знаний | 5 | * 1. вопросов |
| 1. Объявление цели занятия и порядка проведения | 2 | Объявить, что должен знать и уметь студент |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 75 мин** | | |
| 1. **Методика проведения подготовительной части комплексного учебно-тренировочного занятия -27 мин** | | |
| 1.1.Проверка теоретических знаний по методике проведения подготовительной части | 3 | * 1. вопросов |
| 1.2.Демонстрация преподавателем методики подготовительной части | до 7 | Подготовительную часть провести по сокращенной программе, выполнять каждое упражнение 1-2 раза |
| 1)Упражнение на внимание – три шага вперед, приставив ногу, поворот кругом.  2)Потягивающие упражнения,  и. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – поднять руки вперед вверх, встать на носки, голову назад, потянуться (вдох). 3-4 – вернуться в и. п. (выдох) |  | ОРУ выполнять с максимальной дозировкой и повторением (1-2 раза), не нарушая их последовательности с комментариями по наиболее важным моментам |
| 3)Ходьба: на носках и пятках. Упражнения в движении: и. п. руки к плечам, на шаге левой ногой поднять руки вверх, на шаге правой – и. п.;  При шаге левой ногой достать правой рукой носок левой ноги (выдох); разогнуться (вдох), то же выполнить с шагом правой ногой и т. д. Ходьба выпадами |  | Упражнения выполняются в целях выделения синовиальной жидкости в полость суставов |
| 4)Бег |  | Выполнить в течение 30 сек (реально 3-5 мин) |
| 5)ОРУ для плечевого пояса и туловища: и. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вперед, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх, 4 – руки через стороны вниз |  | Дыхание произвольное, но без задержек. Повторять 8 – 10 раз в среднем темпе. Реально выполнить 1 раз |
| И. п. – стойка ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях,  1-2 рывка руками назад, 3-4 два рывка назад разведенными в стороны руками, 5-6 левая рука вверху, правая внизу, два рывка назад, 7-8 поменять положение рук и выполнить два рывка назад |  | Дыхание произвольное, выполнить 3-4 раза. Реально – 2 раза |
| И. п. – стойка ноги вместе , носки свести. Круговые движения руками вперед, затем назад |  | Упражнение способствует повышению кровотока. Дыхание произвольное |
| И. п. – стойка, руки на поясе: 1- наклонить голову вперед, пытаясь достать грудь подбородком (вдох),  2 – с вращением головы влево, пытаться достать левым ухом левое плечо (выдох), 3 – вращая голову вправо пытаться достать затылком позвоночник (вдох), 4 – далее – достать правым ухом правое плечо и вернуться в и. п. Повторить упражнение в правую сторону |  | Упражнение способствует профилактике остеохондроза.  Повторить 5-10 (реально 1 раз) |
| И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову: 1 – наклон влево, руки вверх (выдох), 2 – вернуться в и. п. (вдох). Выполнить то же в другую сторону |  | Повторить 8-10 раз в среднем темпе (реально 1 раз) |
| И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-4 наклон вперед,  5-8 прогнуться назад, 9-12 и. п. |  | Повторить 2-3 раза |
| И. п. – стойка ноги врозь шире плеч: 1-3 пружинящие наклоны к левой ноге, пальцами рук коснуться пола, пальцами рук коснуться носка правой ноги (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) |  | Повторить 6-8 раз в среднем темпе.  Реально 1 раз |
| И. п. – стойка ноги врозь:  1 – присесть руки вперед (выдох),  2 – и. п. (вдох), 3 – присесть руки в стороны, 4 – и. п., 1 – присесть руки вперед (выдох), 2 – и. п. и т. д. |  | Выполнить 12 раз. После выполнения упражнения выполнить ходьбу на месте |
| И. п. – ноги врозь: 1 – руки вперед вверх, подняться на носки, голову назад (вдох), 2 – наклониться вперед, руки назад до отказа (выдох), 3 – присесть, 4 – и.п. – вдох |  | Повторить 3-4 раза в среднем темпе. После выполнения упражнения выполнить ходьбу на месте |
| Прыжки, три прыжка на 10-20 см,  четвертый – на максимальную высоту |  | Повторить 20 раз. Реально 2 раза. После прыжков выполнить ходьбу на месте |
| Упражнения на силу: женщины – поднимание-опускание туловища из положения лежа на спине; мужчины – сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  | Повторить 20 раз. Реально 2 раза |
| Оздоровительные упражнения для позвоночника |  | По методике п. 2.2.6. данной темы занятия |
| Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге |  | Упражнение выполнять парами |
| Бег с ускорением  3-4 раза 50-80 м |  | Выполнить 1 раз |
| 1.3.Методическая практика студентов в проведении подготовительной части занятия | 14 | Методическую практику организовать в парах. Половина группы проводит подготовительную часть на другой половине в течение 7 мин, затем студенты меняются ролями. Основное внимание преподаватель уделяет одной-двум парам |
| 1.4.Разбор действий студентов | 3 | Оценить умение провести подготовительную часть занятия |
| **2.Методика проведения основной и заключительной части**  **занятия – 48 мин** | | |
| 2.1. Проверка теоретических знаний | 5 | 5-7 вопросов |
| 2.2. Демонстрация преподавателем методики проведения основной и заключительной частей занятия | 10 | Проводить также по сокращенной программе |
| 2.2.1. Основная часть занятия: обучение бегу на 100 м |  | Беговые упражнения выполнять потоком по 2 на дистанции 8-10 шагов |
| 1)Отработка старта и стартового разбега |  | Бег на 10-20 м со старта – 3 раза по 2 серии |
| 2)Бег на дистанции и развитие максимальной скорости |  | Бг на 40-60 м со старта – 3 раза с произвольным отдыхом до восстановления дыхания |
| 3)Пробегание дистанции и финиш – развитие скоростной выносливости и совершенствование техники бега |  | Бег выполнять со скоростью 90-95% от предельной: 3 раза через 3-8 мин отдыха до восстановления |
| 4)Тренировка упражнения «поднимание туловища из положения лежа» (девушки) |  | Упражнение выполняется в парах: одна студентка придерживает за стопы ног выполняющую. Затем они меняются ролями |
| 1)Упражнение «4-складной нож» |  | Выполнить 5 раз по 2 серии |
| 2)Выполнить упражнение с поворотами туловища вправо-влево |  | Выполнить 15 раз по 2 серии |
| 3)Выполнить тренируемое упражнение |  | 30 раз по 2 серии с отдыхом до восстановления дыхания |
| Тренировка в подтягивании (юноши) |  | Упражнение выполняется по шеренгам или парам по одому разу |
| 1)Подтягивание разным хватом |  | Выполнить 7 раз по 2 серии |
| 2)Подтягивание с задержкой в висе на согнутых руках в течение 2-5 сек |  | Выполнить 3 раза по 3 серии |
| 3)Подтягивание |  | Выполнить 10 раз по 3 серии |
| Бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) трусцой |  | Реально пробежать до 400 м |
| 2.2.2. Заключительная часть занятия |  | Ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц |
| 2.3. Методическая практика студентов в проведении основной и заключительной частей занятия | 28 | Методическую практику также организовать в парах. Одна половина выполняет задание в течение 14 мин по сокращенной программе, затем другая – 14 мин |
| 2.4. Разбор действий студентов | 5 | Оценить умение провести основную и заключительную части занятия, привлекая самих студентов к оценке действий товарищей |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин** | | |
| 1.Привести в порядок места занятий |  |  |
| 2.Разбор действий обучаемых в выполнении методических заданий |  | Дать общую оценку теоретической, методической и практической подготовленности, рекомендации по устранению недостатков. Задание на подготовку к следующему МП3. Выносливость: методика воспитания и контроля уровня развития |

**Заключение**

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как в нём всё взаимосвязано, то положительное влияние на нервные процессы содействуют более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца, лёгких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. Регулярные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную ёмкость лёгких, подвижность (экскурсию) грудной клетки, улучшает телосложение, движения приобретают выразительность и пластичность. Немаловажно и то, что у тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели.

В наше время существенным образом изменились условия труда. Увеличилось количество профессий, связанных с операторским трудом, использованием компьютеров, требующих от человека большего внимания, умения выполнять сложные и точные движения, быстро ориентироваться и переключаться от одних двигательных действий к другим. Иначе говоря, в сфере трудовой деятельности увеличилось значение координационно-двигательных (психомоторных) способностей.

Овладение сложной боевой техникой, осуществление двигательных операций во время армейской службы, учёбы в военных училищах также требуют от человека, прежде всего развития координационных способностей – умений точно управлять двигательными действиями, зачастую в условиях дефицита времени, сохранения статической устойчивости и работоспособности. Наряду с этим во многих профессиях требуется появление таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, а также концентрация и распределение внимания, оперативная память и мышление, скорость приёма и переработка информации и др.

Вместе с тем успех во всех профессиях, в особенности, таких как строители, монтажники, шахтёры, механизаторы, фермеры и других, немыслим без развития таких волевых качеств, как целеустремлённость, выдержка, самообладание, инициативность.

Вышеназванные физические и психические качества и способности можно успешно развивать и совершенствовать, используя физические упражнения.

В лекции отражена актуальность и практическая значимость гимнастической терминологии в инженерном вузе, определены понятия гимнастической терминологии, раскрыла её сущность.

**Список использованной литературы**

1. Советский энциклопедический словарь / Под ред. А.М. Прохорова. — М: Советская энциклопедия, 1990. — С.1336.

2. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л.Украна, А.М.Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — С. 32-52.

3. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т.Брыкина, В.М.Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — С. 33-56.

4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов

физической культуры / Под ред. В.М.Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — С. 28-44.

5. Спортивная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.К.Гавердовского, В.М.Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — С. 23-34.

6. Палыга В.Д. Гимнастика: Учебное пособие для студентов педагогических институтов. — М.: Просвещение, 1982. —С. 60-167.

7. Гимнастическая терминология. — М.: Физкультура и спорт,1983. — 152 с.

8. Брыкин А.Т. Принципы образования терминов и построения терминологии в гимнастике. — Л.: Ленинградский институт физической культуры, 1962.

9. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

10. Гимнастическая терминология // Физическая культура в школе. — 1976. — №5, 6.

11. Гусак А.П. Общеразвивающие упражнения. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

12. Общеразвивающие и специальные упражнения / Сост.

А.П.Калтановский. — М.: ВСДСОП, 1979.

13. Терминология общеразвивающих упражнений / Под ред. Л.А.Смирновой. — Витебск, 1996. — 30 с.

14. Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ / Сост. В.Н.Кряж, Е.Н.Ворсин. — Мн.;

1999. — 37 с.

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М.: ФиС, 2006. 188 с.
2. Лебедихина Т.М. Гимнастика. 1 часть: Методические рекомендации. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. - 55 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Владос, 2006, 345 с.
4. Шлыков В.П. Гимнастическая терминология общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры: Методические рекомендации. Екатеринбург: 2007, 18 с.
5. http://gimnactika.ru/