1. Основные виды гимнастки

* Образовательно-развивающие виды гимнастики
* Оздоровительные виды гимнастики
* Спортивные виды гимнастики

1. Виды оздоровительной гимнастики:

* Гигиеническая гимнастика
* Вводная гимнастика
* Физкультминутка, или физкульт пауза
* Ритмическая гимнастика
* Лечебная гимнастика

1. Последовательность частей команды на перестроение

Перестроение из колонны по одному в колонну по два

Перестроение из колонны по одному в колонну по два выполняется после расчета на 1 и 2-ой. После команды «В колонну по два – СТРОЙСЯ!» вторые номера выполняют шаг левой в сторону (счет «раз»), не приставляя ноги шаг правой вперед (счет «два») и, вставая плечом к плечу к первому номеру, приставляют левую (счет «три»). Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по одному – СТРОЙСЯ!». Перестроение выполняется в обратном порядке.

1. Размыкание приставными шагами

Размыкание приставными шагами выполняется по фронту. Подается команда: «Влево (вправо, от середины) на два (три, четыре) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!». После подачи исполнительной команды «КНИСЬ!» преподаватель начинает вести подсчет по два («раз-два») до тех пор, пока размыкание не закончится. Размыкаются все, кроме тех, от кого производится размыкание. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные.