



ТЕРМИНОЛОГИЯ: СТРОЕВЫЕ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Смоленск
2022

ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Дарданова Н.А., Ярославцева Е.И.,
Коржакова А.С., Горелова О.Ю.

ТЕРМИНОЛОГИЯ:
СТРОЕВЫЕ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
(Учебное пособие)

Смоленск
2022

УДК 796.4
ББК 75.69

Дарданова, Н.А. Терминология: строевые и общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, А.С. Коржакова, О.Ю. Горелова. – Смоленск: СГУС, 2022 – 63 с.

Учебное пособие предназначено для преподавателей и студентов кафедр спортивно-педагогических дисциплин вузов физической культуры и спорта, для учителей физического культуры и тренеров ДЮСШ и СШОР. В учебном пособии рассматриваются терминологические понятия строевых и общеразвивающих упражнений, подача команд и её запись. Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки 49.04.03 «Спорт», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» и 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Строевые и общеразвивающие упражнения, как известно, занимают в занятиях по физическому воспитанию исключительно важное место. Это объясняется тем, что с их помощью можно быстро и удобно разметить занимающихся в зале (на площадке), обеспечить надлежащий порядок и дисциплину, решить образовательные и физиологические задачи разминки. Правильное, точное и краткое наименование этих упражнений существенно упрощает руководство педагогическим процессом, повышает эффективность обучения, увеличивает плотность занятий, облегчает описание и понимание техники упражнений.

Пользование терминологией в строгом соответствии с принятыми правилами ускоряет формирование соответствующего навыка у студентов, расширяет возможности пользования ими специальной методической литературой.

Рецензенты:

Заведующий кафедрой водных видов спорта ФГБОУ ВО «СГУС», профессор А.Б. Куделин;

Заведующий кафедрой спортивной медицины и АФК ФГБОУ ВО «СГУС», доцент Федорова Н.И.

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

1.1. Значение терминологии в гимнастике

В физическом воспитании и в большинстве отдельных видах спорта существует своя специфическая терминология. В гимнастике, располагающей безграничным количеством разнообразнейших упражнений, терминология играет особо важную роль. Терминология **облегчает общение** между тренером и гимнастом, между преподавателем и учеником, между инструктором и рабочим любого производства, между судьей и спортсменом. Кроме того, гимнастическая терминология способствует составлению доступных классификационных программ (методических пособий, разработок) и изданию литературы, необходимых для практики.

Наибольшее значение терминология приобретает в процессе **обучения гимнастическим упражнениям**, т.к. трудно обучать им, не зная названия. Точные терминологические обозначения, краткие слова – термины в качестве речевых раздражителей оказывают существенное влияние на настройку занимающихся, облегчают понимание объясняемого, способствуют формированию двигательных навыков и делают весь учебный процесс более компактным и целенаправленным.

Под термином принято в гимнастике понимать краткое (по возможности однословное) условное обозначение какого-либо двигательного действия (упражнения), понятия.

Гимнастическая терминология – это система специальных терминов применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря.

Наша отечественная терминология введена в действие в Советском Союзе с 1938 г. Эта терминология стала понятнее и доступнее для различного контингента занимающихся гимнастикой. Она позволяет

правильно (по смыслу упражнений) переводить ее на другие языки народов СССР. Характерной особенностью новой терминологии было то, что в ней был найден новый подход к образованию и применению терминов (указываются наиболее главные особенности каждого движения). Учитывая развитие советской гимнастики, новые успехи теории и практики, гимнастическая терминология дополнилась некоторыми изменениями и поправками. В частности, президиум Федерации гимнастики СССР, в 1965 г. утвердил следующие поправки и дополнения:

1. Упразднил термин «порядковые упражнения». Эти упражнения объединены одним общим термином – «строевые упражнения».

2. Исключены термины «завесом», «верхом» при обозначении висов, подъемов, оборотов, точно указывается нога, выполняющая дополнительную опору о снаряд (подъем на правой, подъем правой, оборот вперед или назад).

3. Заменен термин «ласточка» на термин «равновесие», а в прыжках и соскоках на термин «лет».

4. «Стойка на кистях» стала называться «стойка на руках».

5. Введен новый термин «перелет» для обозначения движений над снарядом с отпусканием рук и переходом в вис.

6. Установлены односложные термины для обозначения сложных соскоков и прыжков (сальто, переворот, лет и др.)

7. Установлен новый подход к определению названия для упражнений с предметами, указывается положение самих предметов, а не рук удерживающих их (мяч вперед или вверх и т.д.)

1.2. Требования, предъявляемые к терминологии

От общепринятых слов гимнастические термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становятся

терминами, приобретают необходимую однозначность. Например, слова-термины: выпад, наклон, присед, оборот, спад и др. Эти термины не только обозначают какое-то понятие, но и уточняют его. К гимнастическим терминам предъявляют определенные требования.

1. **Доступность.** Терминология должна быть понятной для всех занимающихся физическими упражнениями. Она строится на основе словарного состава родного языка и отдельных слов, заимствованных из других языков. Терминология должна полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка народа, для кого она предназначена. Только в этом случае терминология будет доступной. Нарушение норм родного языка может привести к тому, что терминология станет непонятной.

2. **Точность названия** и записи упражнений обусловлено точным определением терминов и точными правилами их использования. Точность термина имеет большое значение для создания представления об упражнении, что способствует быстрому овладению им.

3. **Краткость названия** и записи упражнений достигается в основном путем использования таких терминов, которые сокращают описание. Краткие термины должны быть удобны для произношения. Существующие правила условных сокращений облегчают запись упражнений.

1.3. Правила гимнастической терминологии

Способы образования терминов.

В гимнастике существует несколько способов образования терминов. Термины образуются:

1. **Путем придания нового терминологического значения существующим (общеизвестным) словам**, т.е. переосмысливание этих слов на новые гимнастические термины. К таким терминам следует

отнести: вход, переход, выход, мост, шпагат, полушпагат, подъем, спад и др.

2. **Путем словосложения** отдельных двух, трех слов в одно (например, разновысокие брусья, далеко-высокие прыжки, хлестообразные движения, общеразвивающие упражнения и др.).

3. **Из корней отдельных слов** (например, провисать, висеть – вис; качаться, раскачиваться – кач; размахивать – мах; захватить – хват; приседать, присед – сед; наклоняться – наклон и др.).

4. Термины статических положений определяются в зависимости от:

- **условий опоры**, например, упор, упор на предплечьях, упор на руках, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках;

- **положения тела**, например вис, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

5. Термины опорных прыжков и соскоков определяются в зависимости от **формы движения тела гимнаста в фазе полета**, например, в спортивной гимнастике: согнув ноги, ноги врозь, согнувшись, лет, переворот и др.; в художественной гимнастике - от положения тела и ног: закрытый, открытый, перекидной, шагом, выпадом, подбивной, кольцом и др.

6. Термины маховых упражнений образуются:

- **с учетом структуры двигательного действия**, подчеркивающей путь или особенность данного движения, например, подъем махом вперед из упора на предплечьях, подъем разгибом, подъем двумя или одной.

7. **Путем иноязычных заимствований**, например, сальто, пируэт, арабеск, рондат, фляк, твист и др.

8. **Путем применения автотерминов**, т.е. именных терминов, происхождение которых связано с первым исполнением новых, оригинальных упражнений, продемонстрированных на международных соревнованиях, например, ЯМАСИТА – прыжок переворотом вперед

сгибаясь и разгибаясь; ЦУКАХАРА – прыжок переворотом вперед с поворотом и полтора сальто назад; БУРДА – мах дугой с поворотом на 540° на в/ж брусьев разной высоты; ШТАЛЬДЕР – из упора ноги врозь вне оборот назад в стойку на руках; ЦУХОЛЬД – подъем вперед на в/ж спиной к н/ж - перелет на н/ж в стойку на руках; ДИОМИДОВ – махом вперед поворот на 360° в стойку на руках на брусьях; ЯНЦ – сальто вперед из виса лежа на н/ж лицом вниз махом назад в вис согнувшись ноги врозь вне на в/ж; КОРБУТ – сальто назад из упора присев на в/ж (фляк) в вис на в/ж; Мухина – сальто назад из упора присев на в/ж (фляк) с поворотом на 360° в вис на в/ж; РАДОХЛА – сальто вперед из упора на н/ж спиной к в/ж махом назад с перелетом в вис согнувшись ноги врозь вне; ДЕЛЧЕВ – сальто назад с поворотом кругом в вис на перекладине; Эндо – из упора ноги врозь вне оборот вперед в стойку на руках; ХОНМА – из виса махом назад подъем переворотом в упор углом, крест; КОМАНЕЧИ – соскок дугой из упора согнувшись нав/ж с поворотом кругом и последующим сальто назад; ДЕЛАСАЛ – круги двумя с широко разведенными ногами и др.

Правила применения терминов

Гимнастическая терминология применяется с учетом классификации занимающихся. Она может быть:

- для начинающих гимнастов, которым необходимо овладевать терминологией одновременно с изучением упражнения;
- для проведения оздоровительной, производственной, лечебной гимнастики и других простейших форм гимнастики. Здесь целесообразно использовать лишь основные термины общеразвивающих упражнений, дополняя их словами разговорного литературного языка, например, утренняя гигиеническая гимнастика по радио и телевидению;
- для подготовленных гимнастов, тренеров, преподавателей. Терминология для них становится своеобразным языком.

Все гимнастические термины можно разделить на три группы:

1. **Общие термины.** Они предназначаются для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т.п., например, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, вольные упражнения, неопорные или опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах и др.

2. **Конкретные (основные) термины,** позволяющие правильно, точно отразить особенности или смысловые признаки упражнения, например, спад, подъем, вскок, соскок, оборот, переворот, выпад, присед, сед и др.

3. **Дополнительные термины,** уточняющие способ выполнения упражнения, например, махом, силой, разгибом, дугой, переворотом и др. направление (назад, направо и др.), характер выполняемого движения, например, движение рукой совершать мягко, резко, расслабленно и т.д.

Правила условных сокращений

При записи или объяснения упражнений в гимнастике принято не указывать то, что само собой разумеется. Не говорятся и не пишутся следующие слова:

- СПЕРЕДИ – при положении гимнаста передней стороной тела к опоре (правильно записаны и названы упражнения – упор, упор лежа; неправильно – упор спереди, упор лежа спереди);

- ВПЕРЕД – при указании направления, если оно выполняется кратчайшим единственно возможным путем (правильно – мах левой; неправильно – мах левой вперед и др.);

- ТУЛОВИЩЕ – при наклонах туловища во всех направлениях (правильно – наклон влево; неправильно – наклон туловища влево);

- СОГНУВШИСЬ И ПРОГНУВШИСЬ при выполнении наклонов туловища вперед и назад (правильно – наклон назад; неправильно – наклон назад прогнувшись); если же предполагается выполнение наклона прогнувшись, то слово прогнувшись в описании остается;

- **НОГА** – при махах, перемахах и выставлениях ее на носок (правильно – мах правой назад, неправильно – мах правой ногой назад). При выполнении вольных упражнений в отдельных случаях слово нога может быть в записи сохранена;

- **ПОДНЯТЬ, ОПУСТИТЬ, ВЫСТАВИТЬ** – при выполнении движения руками и ногами (правильно – руки в стороны, неправильно – поднять руки в стороны);

- **С ОТТЯНУТЫМИ НОСКАМИ, С ПРЯМЫМИ РУКАМИ, НОГАМИ, С НАПРЯЖЕННОЙ КИСТЬЮ** – при положении рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю (правильно – мах левой в сторону, неправильно – мах левой прямой ногой в сторону);

- **ЛАДОНИ ВНУТРЬ** – в положениях руки вниз, вперед-книзу, вперед, назад, вперед-кверху, вверх когда ладони рук обращены внутрь (правильно – руки вверх, неправильно – руки вверх ладонями внутрь);

- **ЛАДОНИ КНИЗУ** – в положении рук в стороны, в стороны-книзу, влево, вправо (правильно – руки в стороны, неправильно – руки в стороны ладонями книзу);

- **ДУГАМИ** – при движении руками по дуге кратчайшим путем до 90° (правильно – руки в стороны, неправильно – дугами наружу руки в стороны);

- **ДУГАМИ ВПЕРЕД** – когда следует поднять руки вверх из положения руки вниз дугами вперед и наоборот (правильно – руки вверх, неправильно – дугами вперед руки вверх);

- **ПРОДОЛЬНО, ПОПЕРЕК** – в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду (правильно – большие обороты вперед, неправильно – большие обороты вперед продольно);

- **ХВАТ СВЕРХУ** – при висе или при выполнении упражнений хватом сверху (правильно – из размахивания в висе, подъем махом назад,

неправильно – из размахивания в висе хватом сверху, подъем махом назад);

- ПРОГНУВШИСЬ – при выполнении упражнений на снарядах, когда техникой предусмотрено прогнутое положение тела гимнаста (правильно – соскок махом вперед);

- С РАЗБЕГА – при выполнении гимнастических прыжков (правильно – прыжок согнув ноги через коня в длину, неправильно – с разбега прыжок согнув ноги через коня в длину);

- ПЕРЕМАХ ВНУТРЬ ИЛИ ПОЛОЖЕНИЕ ВНУТРИ – при выполнении перемахов ногами внутрь или при нахождении тела гимнаста внутри (правильно – перемах, согнув левую, неправильно – перемах, согнув левую внутрь);

- ХВАТОМ ЗА РУЧКИ – при описании исходных положений перед выполнением упражнений на коне (правильно – с прыжка перемах правой, неправильно – хватом за ручки с прыжка перемах правой).

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение понятия «Гимнастическая терминологии».
2. Назовите требования, предъявляемые к терминологии.
3. Раскройте способы образования терминов.
4. Раскройте правила сокращения терминов.

Раздел 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на занятии. Они также способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, повышают эмоциональное состояние.

К строевым упражнениям относятся: строевые приемы, передвижения в строю, построения и перестроения, размыкания и смыкания.

2.1. Наименование элементов строя

Строй – установленное в соответствии с требованиями строевого устава Вооруженных сил РФ размещение занимающихся для их совместных действий.

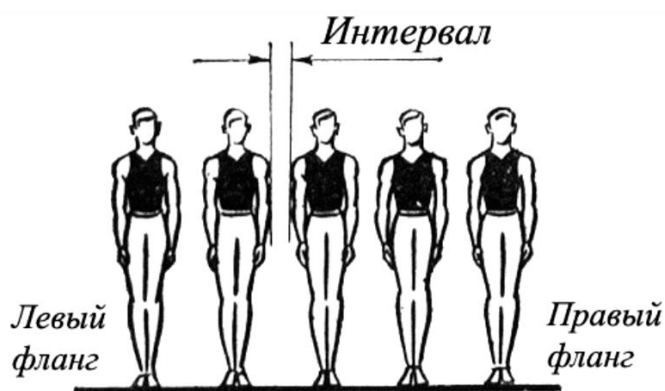


Рисунок 1- Шеренга

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещаются один возле другого на одной линии (рисунок 1).

Фланг – правая и левая оконечности строя. При поворотах строя названия флангов не меняются.

Ширина строя – расстояние между флангами.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.

Интервал – расстояние по фронту между занимающимися.

Тыльная сторона строя – сторона, противоположная фронту.

Глубина строя – расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя.

Двухшереножный строй – строй, в котором занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанции одного шага. Шеренги называются первой и второй. Два человека, стоящие в двухшереножном строю в затылок, составляют ряд.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных ширине ладони (между локтями).

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах на интервал в один шаг или на интервал, указанный преподавателем.

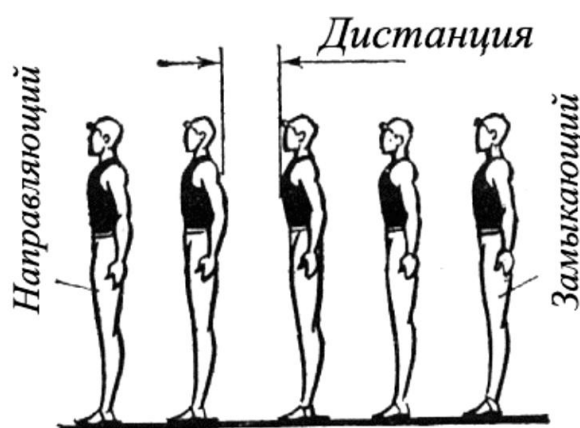


Рисунок 2-Колонна

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. Колонны могут быть по одному, по два, по три и т.д. (рисунок 2).

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину (в затылок).

Направляющий – занимающийся,двигающийся в указанном направлении. За направляющим движутся все остальные.

Замыкающий – занимающийся,двигающийся в колонне последним.

2.2. Команды для выполнения строевых приемов



Рисунок 3- Становись

«Становись!» - команда, по которой занимающиеся становятся в строй, принимая строевую стойку * (рисунок 3).

«Равняйсь!» - команда для выравнивания группы занимающихся в сторону фланга. В иных случаях указывать: **«Налево – равняйсь!»**, **«На середину – равняйсь!»**.

«Смирно!». По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике строевая стойка соответствует «основной стойке».

«Отставить!». По этой команде занимающиеся принимают положение, в котором они находились до выполнения отмененной команды.



Рисунок 4- Вольно

«Вольно!» - команда, по которой занимающийся, не сходя с места, немного сгибает в колене правую или левую ногу (рисунок 4). **«Правой» (левой) – вольно»** - занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину (рисунок 4). Применяется в разомкнутом строю.

«По порядку – рассчитайсь!», **«На первый и второй – рассчитайсь!»**, **«По три (четыре и т.д.) – рассчитайсь»**, **«На шесть, три,**

* В строевой стойке надо стоять прямо, без напряжения; пятки вместе, носки развернуть по линии фронта на ширину ступней, ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед, подрав живот, но не сгибаясь в пояснице, плечи развернуть ровно; руки свободно опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, пальцы согнуты; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка, смотреть прямо перед собой.

на месте – рассчитайсь!» - команды, по которым каждый занимающийся называет свой очередной номер, быстро поворачивая голову в сторону расчета и возвращая ее в положение, соответствующее строевой стойке.

Повороты на месте выполняются по командам: **«Напра-во!»**, **«Нале-во!»** - движение, совершаемое на 90°. **«Пол-оборота напра-во!»**, **«Пол-оборота нале-во!»** - движение, совершаемое на 45°. **«Кру-гом!»** - движение, совершаемое на 180°.

2.3. Команды для передвижения в строю

«Шагом – марш!» - команда для всякого движения вперед шагом с места (даже на один шаг). Движение начинается с левой ноги.

«На месте шагом (бегом) – марш!» - команда для движения на месте.

«Обычным шагом (бегом) – марш!» - команда применяется при переходе с других видов ходьбы (ходьба на носках, ходьба в сочетании с подскоками, с танцевальными движениями и т.п.), бега и при окончании упражнений, выполняемых в движении.

«Строевым шагом – марш!» - команда, при которой ногу надо выносить на высоту 15-20 см от пола, держа подошву горизонтально, ставить ее твердо на всю ступню. При движении рук вперед сгибать их в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса (на расстоянии ширины ладони от тела); движение назад выполняется прямыми руками до отказа в плечевом суставе. Пальцы слегка сжаты в кулаки. В движении «шагом» опускается, исполнительная команда **«марш!** Подается под левую ногу. Для перехода на обычный (походный) шаг подается команда **«Вольно!»**.

«Направляющий, на месте!» - команда подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше.

«**Группа – стой!**» - команда для прекращения движения. Подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

«Команды: **«Прямо!»**, **«Два** (три и т.д.) шага вперед (назад, в сторону) – **марш!**» подаются для перехода с движения на месте к передвижению. Исполнительная команда подается под левую ногу, затем выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед или в указанную сторону.

«**Идти не в ногу!**», «**Идти в ногу!**» - команды для изменения характера передвижения. После подачи «идти в ногу» необходимо вести подсчет, до выполнения её всей группой.

«**Шире шаг!**», «**Короче шаг!**», «**Полный шаг!**», «**Пол-шага!**», «**Чаще – шаг!**», «**Ре-же!**» - команды, предназначенные для изменения длины шага и скорости движения. Исполнительная команда подается под левую ногу.

Для изменения направления движения применяются команды: - «**Напра-во!**» «**Нале-во!**», «**Кругом-марш!**». При повороте направо исполнительная команда подается под правую ногу (в момент ее постановки). Следует шаг левой ногой, которая ставится на носок, и выполняется поворот направо на носке левой ноги с одновременным шагом правой в новом направлении. Поворот налево выполняется аналогично, на носке правой ноги (команда подается под левую ногу).

При выполнении поворота **кругом** исполнительная команда «марш!» подается под правую ногу, после чего на счет «раз» делается шаг левой ногой, на счет «два» - полшага правой (нога ставится на носок на одной линии с левой ногой) с одновременным поворотом налево-кругом на носках и на счет «три» продолжается движение с левой ноги в противоположном направлении.

«**Правое (левое) плечо вперед, шагом – марш!**» (в движении «шагом» опускается). Если эта команда дается в шереножном строю, то

ее выполняют все, поворачиваясь вокруг левофлангового в указанном направлении до тех пор, пока не будет команда **«Прямо!»**, **«На месте!»** или **«Группа – стой!»**. При движении в колонне команду выполняет направляющий, а остальные соотносят свое движение с ним.

Для управления движением применяют и ряд других команд:

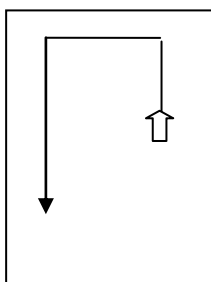


Рисунок 5 - Обход

«Обход» - движение вдоль границ зала, площадки (рисунок 5). Команда **«Налево (направо) в обход шагом - марш!»*** должна быть подана в углу зала.

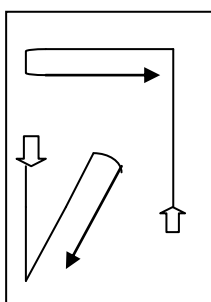


Рисунок 6- Противоход

«Противоход» - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении (рисунок 6). Команда: **«Противоходом налево (направо) шагом – марш!»**. Интервал между встречными колоннами один шаг.

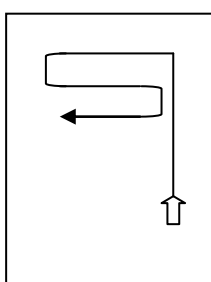


Рисунок 7- Змейка

«Змейка» - несколько противоходов, выполненных подряд (рисунок 7). Величина змейки определяется по первому противоходу. Вначале подается команда для движения противоходом. После того, как направляющий сделает первый виток нужного размера, командуют **«Змейкой - марш!»**.

* В движении слово «шагом» опускается.

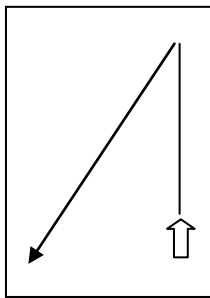


Рисунок 8- Диагональ

«**Диагональ**» (рисунок 8). Команда «**По диагонали – марш!**» подается тогда, когда направляющий подходит к углу зала.

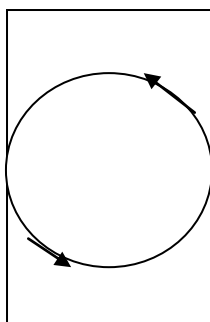


Рисунок 9- Круг

«**Круг**» может быть большого, среднего и малого размера. Диаметр, соответственно, равен поперечнику зала, его половине и четверти (рисунок 9). Исполнительная команда подается на середине одной из границ зала. Команда: «**По кругу – марш!**». После подачи команды, указывается дистанция определяющая размер круга.

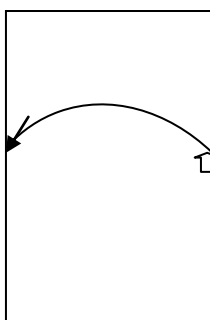


Рисунок 10- Дуга

«**Дуга**» - фигура, равная половине круга (рисунок 10). Команда: «**Дугой шагом – марш!**». Дуга среднего размера выполняется по команде «**Дугой до центра шагом - марш!**». Направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, остальные берут необходимую дистанцию и выравниваются.

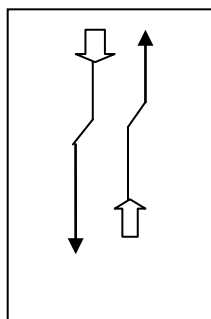


Рисунок 11-Проходы

«**Проходы**» - расхождения встречных колонн (рисунок 11). Колонны по одному проходят одна мимо другой на расстоянии одного шага справа (правым боком друг к другу) или слева (левым боком друг к другу). Команда: «**Проходом справа (слева) шагом - марш!**».



Рисунок 12-Точки зала

Движение к точкам зала (рисунок 12). Команды: «**К центру шагом – марш!**», «**К правой середине шагом – марш!**» и т.д.

2.4. Команды для построения и перестроения

Построение в шеренгу. Производится по команде: «**В одну (две и т.д.) шеренгу – становись!**». Одновременно с подачей команды преподаватель становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну. Производится по команде: «**В колонну по одному (два и т.д.) – становись!**». Группа выстраивается за преподавателем.

Построение по распоряжению. Например, «**Встаньте в две шеренги!**», «**Встаньте в круг!**», «**Встаньте в колонну по одному!**».

Построение из одной шеренги в две производится по команде «**В две шеренги – стройся!**». Предварительно группу надо рассчитать на первый и второй. Перестроение выполняют вторые номера: на счет «раз»-левой ногой шаг назад; «два»-правой ногой шаг вправо (заходя в затылок первым номерам); «три»-приставить левую ногу. Для обратного перестроения подается команда: «**В одну шеренгу – стройся!**». Занимающиеся, стоящие во второй шеренге, делают на счет «раз»-шаг

левой влево; «два» - шаг правой вперед, вступая в первую шеренгу; «три» - приставляют левую ногу.

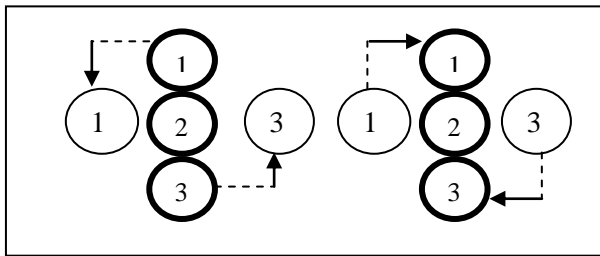


Рисунок 13- Перестроение из одной шеренги в три

Перестроение из одной шеренги в три (рисунок 13) производится по команде: **«В три шеренги стройся!»**.

Предварительно группу рассчитывают по три. Вторые номера стоят на месте, первые – делают шаг правой назад, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. В это же время третьи номера делают шаг левой вперед, шаг правой в сторону и приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда: **«В одну шеренгу – стройся!»**. Перестроение проводится в порядке обратном построению.

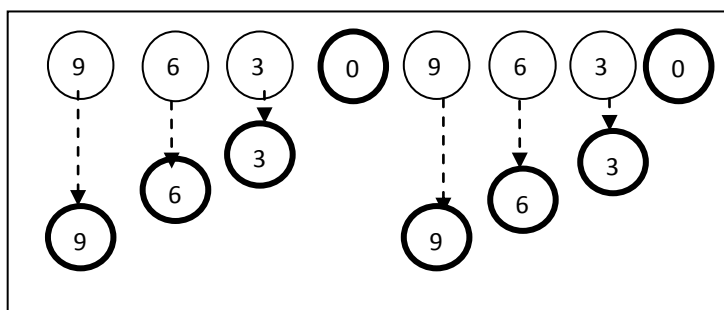


Рисунок 14- Перестроение из шеренги уступами по расчету

Перестроение из шеренги уступами по расчету 9-6-3- на месте, 6-3 – на месте или 6-4-2- на месте (рис. 13).

Команды: **«На 9-6-3 – на месте – рассчитайся!»**, **«По расчету шагом – марш!»**. По второй команде каждый делает положенное по расчету количество шагов вперед, т.е. первый – 9 шагов, второй – 6, третий – 3 шага, четвертый стоит на месте. Преподаватель ведет подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу. При расчете 9-6-3- на месте - до 10; 6-3 – на месте и 6-4-2 – на месте – до 7. Для обратного перестроения подается команда: **«На свои места шагом –**

марш!». Все вышедшие из строя, делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

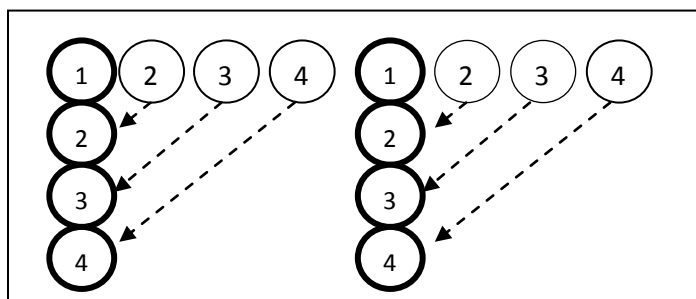
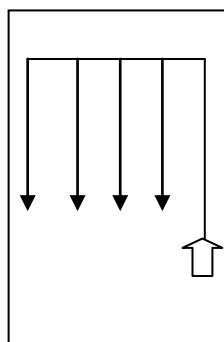


Рисунок 15- Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом (рисунок 15) производится по командам:

«Отделениями в колонну по три (четыре и т.д.) левые (правые) плечи вперед шагом – марш!». По этой команде предварительно рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны, после чего подается команда **«Группа – стой!»**. Для обратного перестроения подаются команды: **«Кру-гом!»**, **«Отделениями в одну шеренгу правые (левые) плечи вперед шагом – марш!»**, **«Группа – стой!»**. Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.



Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении (рисунок 15). Команда: «В колонну по четыре (по два и т.д.) налево – марш!».

Рисунок 15- Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении

По исполнительной команде первая четверка поворачивается налево и продолжает движение в новом направлении. Следующие

четверки делают поворот на том же месте; команду для поворота («марш!») подает замыкающий каждой четверки. Здесь же можно дать указания об интервале и дистанции, чтобы потом не размыкать специально. Для обратного перестроения подается команда: **«Направо!»** и затем **«В колонну по одному налево (направо) в обход шагом – марш!»**.

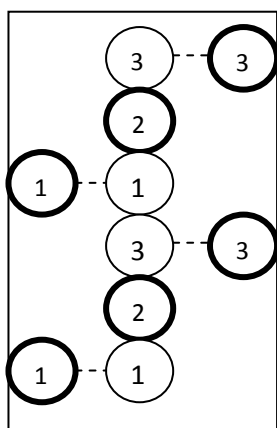


Рисунок 17-
Перестроение из одной
колонны в три уступом

Перестроение из одной колонны в три уступом (рисунок 17). После предварительного расчета по три подается команда: **«Первые номера два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера два (три, четыре и т.д.) шага влево шагом – марш!»**. Для обратного перестроения подается команда: **«На свои места шагом – марш!»**. Перестроение выполняется под счет приставными шагами.

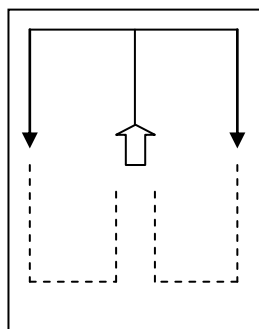


Рисунок 18- Перестроение
колонны
по одному в несколько
колонн

Перестроение колонны по одному в несколько колонн (две, четыре, восемь) **способом дробления и сведения** (рисунок 18). Перестроение выполняется в движении. Команды: **«Через центр – марш!»** (как правило, подается на одной из середин зала, площадки).

Затем **«В колонны по одному направо и налево в обход – марш!»** (подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые – налево в обход). Далее **«В колонну по два через центр – марш!»** (команда подается при встрече колонны в той середине зала, площадки, где начиналось перестроение).

Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, по восемь и т.д.

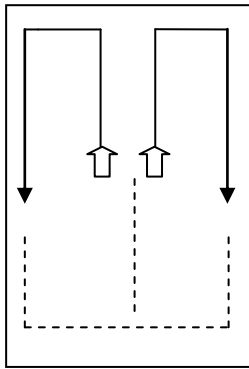


Рисунок 19- Обратное перестроение разведением и слиянием.

Обратное перестроение называется **разведением и слиянием**. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному (рисунок 19).

Команды: **«В колонну по одному направо и налево в обход шагом – марш!»**. По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда **«В колонну по одному через центр – марш!»**.

2.5. Команды для размыкания и смыкания

Размыкание по строевому уставу производится по команде **«Вправо (влево, от середины) разом-кнись!»** или **«Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов разом-кнись!»**. По этой команде все, за исключением того, от которого размыкаются поворачиваются в указанную сторону и частым шагом размыкаются на указанный интервал (смотря назад через плечо), после чего поворачиваются в сторону фронта строя. Если интервал не указан, размыкаться надо на один шаг. После подачи команды необходимо вести подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда: **«Влево»** (вправо, к середине) **сом-кнись!»**. Все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание можно выполнить бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

Размыкание приставными шагами производится по команде: **«От середины на два шага приставными шагами разом-кнись!»** или **«Влево (вправо) на два шага приставными шагами разом-кнись!»**. После подачи команды надо вести подсчет по два до тех пор, пока

размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние (крайняя) колонны, затем последовательно через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: **«К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-кнись!»**. Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.

Размыкание по распоряжению. Например, **«Встаньте на два шага друг от друга»**, **«Разомкнитесь на вытянутые в стороны руки»** и т.д.

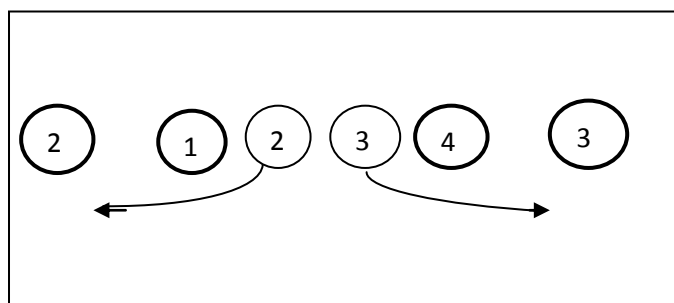


Рисунок 20- Размыкание дугами

Размыкание дугами (рисунок 20). Из колонны по четыре выполняется по команде: **«Дугами (или дугами назад) разом-кнись!»**.

Вторые и третьи номера пятью шагами по дуге (вперед) выходят наружу от крайних на два шага, приставляют ногу и на 7 - 8-й счета поворачиваются кругом. При размыкании дугами назад (что указывается в команде) сначала выходящие поворачиваются кругом, а затем (с 3-го счета) выходят дугами назад на установленные места и приставляют ногу. Для смыкания подается команда: **«Дугами (дугами назад) сом-кнись!»**.

2.6. Указания к проведению строевых упражнений

Все строевые упражнения выполняются в соответствии с установленной терминологией по команде, которую следует подавать громко, отчетливо, выделяя ее предварительную и исполнительную части (**«Шагом – марш!»**, **«Кру-гом!»** и т.д.).

Предварительная часть команды произносится слегка протяжно, чтобы занимающиеся могли подготовиться к выполнению. Исполнительная – подается после небольшой паузы более отрывисто и энергично. Чем больше строй и размеры зала (площадки), тем протяжнее предварительная команда, больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней.

Есть команды только исполнительные (**«Равняйся!»**, **«Смирно!»** и др.). Однако перед их подачей преподаватель в ряде случаев (большие построения, рассеянное внимание занимающихся и т.п. добавляет слово «отделение», «группа», «класс», «колонна» и т.д., привлекающее внимание учеников к исполнительной команде. Например: **«Группа - смирно!»**, **«Колонна - стой!»**.

Для управления группой занимающихся применяют не только команды, но и распоряжения. К ним следует прибегать тогда, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении тех или иных действий. Распоряжения подаются иначе, чем команды. Например, команда **«Напра-во!»**, распоряжение **«Повернитесь направо»** или команда **«К середине сом-кнись!»**, распоряжение – **«сомкнитесь к середине»**.

Команды и распоряжения следует применять в повелительном наклонении (например: **«Встать!»**, **«Повернуться!»** и т.п.), а не в прошедшем времени (**«встали»**, **«повернулись»** и т.п.), что противоречит смыслу определяемого и не согласуется с грамматикой русского языка.

На занятиях не рекомендуется злоупотреблять командой **«Смирно!»**, учитывая, что по каждой предварительной команде занимающиеся должны принять положение строевой (основной) стойки. Если же команда «смирно» подается, то она должна быть выполнена безупречно. Сам преподаватель в момент подачи этой команды обязан находиться в положении основной стойки.

Следует различать команды, в которых имеются указания о направлении движения в сторону («налево» и «влево»): **«Налево»** - это движение в указанную сторону с одновременным поворотом. **«Влево»** - это движение в указанную сторону без поворота (боком).

При всех вариантах расчета группы надо следить за сохранением строевой стойки, быстрым поворотом головы в сторону расчета и возвращением ее в исходное положение. Порядковый номер должен называться громко, четко и отрывисто. При нечетком проведении расчета следует подавать команду «отставить!», и расчет произвести снова.

При обучении строевым упражнениям пользуются методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Чаще всего показ сочетается с объяснением, и затем упражнение выполняется всей группой одновременно. Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям. В данном случае для выполнения каждого действия подается отдельная команда. Например, при перестроении из одной шеренги в две вторым номерам подаются следующие команды: **«Шаг левой назад, делай – раз!»**, **«Шаг правой в сторону, делай – два!»**, **«Приставить левую, делай – три!»**. Таким методом рекомендуется изучать повороты на места и в движении, перестроение из одной колонны или шеренги в две, строевой шаг и другие разновидности передвижений, размыкание приставными шагами.

Проводя строевые упражнения, преподаватель должен строго соблюдать строевую выправку и быть предельно подтянутым, являясь образцом для занимающихся.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение понятия «Строй», «Шеренга», «Колона».
2. Укажите различия понятий «Интервал» и «Дистанция», «Фронт» и «Фланг».
3. Опишите действия занимающихся при командах «Смирно», «Отставить», «Кругом» и «Вольно».

4. Изобразите схему перестроения из одной шеренги в две.
5. Изобразите схему перестроения из колонны по одному в колонну по три.
6. Опишите команды преподавателя при перестроении из колонны по одному в колонну по два в движении.
7. Как определить границы зала?
8. Опишите действия преподавателя при размыкании по распоряжению.

Раздел 3. ТЕРМИНОЛОГИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающими называются специальные упражнения, оказывающие всестороннее воздействие на организм человека. Это движение отдельными частями тела или сочетания из таких движений. Соединяя элементарные движения и комбинируя их, можно составить множество разнообразных комплексов, направленных на развитие силы, ловкости, гибкости и других физических качеств.

Общеразвивающие упражнения, применяемые на занятиях по физическому воспитанию, весьма разнообразны. Для того чтобы ими пользоваться без затруднений, каждое из них должно иметь точное и краткое наименование (термин), доступное всем занимающимся.

3.1. Название движений руками и ногами по отношению друг к другу. плоскости движения.

Движения ногами и руками по отношению друг к другу могут быть:

- **одноименными**, совпадающими по направлению со стороной конечности (руки, ноги). Например, левой рукой (ногой) – влево;
- **разноименными**, не совпадающими по направлению со стороной конечности. Например, левой рукой (ногой) – вправо;
- **одновременными**, выполняемыми конечностями в одно и то же время. Например, руки в стороны, правую вперед на носок;
- **поочередными**, выполняемыми сначала одной конечностью (рукой или ногой), а затем другой. Например, правую руку в сторону, левую руку в сторону;
- **последовательными**, выполняемыми одно за другим с отставанием одной конечности от другой на половину амплитуды.

Движения, выполняемые одновременно двумя конечностями, могут быть **однаправленными** (например, руки вперед) и **разнонаправленными** (правую вперед, левую в сторону).

Движения руками, ногами и туловищем выполняются из различных положений. Эти положения могут быть исходными, промежуточными и конечными.

Все движения туловищем, конечностями и головой выполняются в трех основных плоскостях:

- **в лицевой**, проходящей по передней (или задней) стороне тела;
- **в боковой**, проходящей в передне-заднем направлении по отношению к телу;
- **в горизонтальной**, проходящей по горизонтали по отношению к телу (независимо от его положения).

Движения частями тела могут выполняться и в промежуточных плоскостях:

- **в наклонных**, расположенных под углом 45° к основным;
- **в косых**, расположенных под углом 45° к наклонным плоскостям.

3.2. Название стоек на прямых ногах

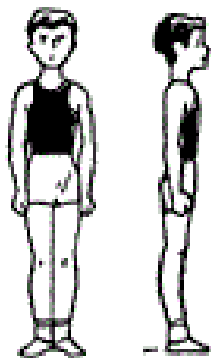


Рисунок 21-
Основная стойка

Основная стойка – положение, соответствующее строевой стойке (рисунок 21). Основная стойка отличается от строевой тем, что положение рук в ней может быть различным (основная стойка, руки на пояс или основная стойка, руки в стороны и т.п.). В целях сокращения целесообразно указывать только положение рук, подразумевая, что занимающийся находится в основной стойке. Например, если



Рисунок 22- Стойка
ноги врозь

основная стойка (сокращенно – О.С.) используется как исходное положение (сокращенно И.П.), то записывается: И.П. – О.С. или И.П.– руки на пояс (в стороны и т.п.).

Стойка ноги врозь – ступни расположены так же, как в основной стойке, но ноги расставлены на шаг (на ширину плеч) (рисунок 22).

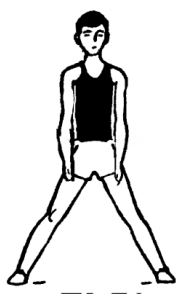


Рисунок 23-Широкая
стойка ноги врозь

Узкая стойка ноги врозь – ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в обычной стойке ноги врозь.

Широкая стойка ноги врозь – ноги широко разведены в стороны (рисунок 23). О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания.



Рисунок 24- Стойка ноги
врозь правой

Стойка ноги врозь правой – стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой (рисунок 24). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать.



Рисунок 25- Стойка скрестно
правой (левой)

Стойка скрестно правой (левой) – одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны на расстоянии 10-15 см. (рисунок 25).



Сомкнутая стойка – ступни сомкнуты (рисунок 26).

Рисунок 26- Сомкнутая стойка



Стойка пятки врозь– носки сомкнуты, а пятки разведены врозь (рис. 25).

Рисунок 27- Стойка пятки
врозь

Все перечисленные стойки на прямых ногах можно выполнять на носках, на пятках. В этих случаях к основному названию стойки следует добавлять слова – на носках, на пятках, правая (левая) на носке, правая (левая) на пятке.

3.3. Название стоек на согнутых ногах



Рисунок 28- Стойка
на коленях

Стойка на коленях – стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты (рисунок 28). При выполнении стойки на коленях из основной стойки или сомкнутой стойки опусканием, сгибая ноги, указаний о способе выполнения не требуется.

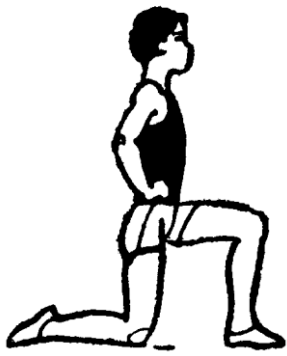


Рисунок 29 Стойка на правом (левом) колене

Стойка на правом (левом) колене – шагом назад опуститься на колено, сгибая другую ногу и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу (рисунок 29). Положение рук, если они не внизу, указывается дополнительно. Иное расположение ног или способ выполнения указываются. Например, шагом левой вперед стойка на правом колене, руки на пояс.



Рисунок 30- Присед

Присед – положение занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении (рис. 28). Выполняется из основной стойки полным сгибанием ног. Положение ног на всей ступне указывать дополнительно.



Рисунок 31-Присед на левой (правой)

Присед на левой (правой) – приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперед, руки на пояс (рисунок 31). Иное положение ноги и рук указывается дополнительно. При выполнении с захватом руками за голеностопный сустав свободной ноги называется «присед на левой с захватом» (рисунок 32).



Рисунок 32- Присед на левой (правой) с захватом



Рисунок 33- Полуприсед

Полуприсед – приседание, выполняемое на половину амплитуды (рисунок 33).

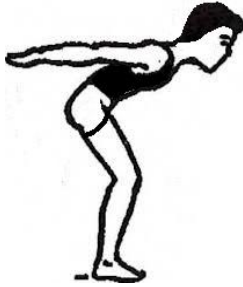


Рисунок 34- «Старт пловца»

«Старт пловца» – Разновидностью полуприседа (рисунок 34). Полуприсед на всей ступне с полунаклоном, руки назад.



Рисунок 35- Выпад правой (левой)

Выпад – выставление ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее. Туловище сохраняет вертикальное положение, голова прямо. По направлению движения различают:

Выпад правой (левой) – выставление ноги вперед, ступня левой ноги несколько поворачивается носком наружу (рисунок 35).



Рисунок 36- Выпад вправо (влево)

Выпад вправо (влево) – выставление ноги в сторону. Ступни сохраняют положение основной стойки (рисунок 36).

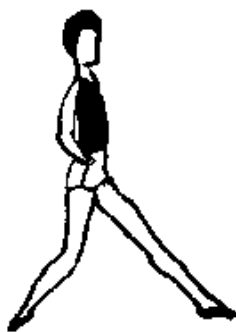


Рисунок 37- Выпад назад

Выпад назад – выставление ноги назад (рисунок 37).

Рисунок 38-
Выпад с наклоном

Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад влево (вправо) с наклоном (рисунок 38).

Рисунок 39-
Глубокий выпад

Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног.

Положение рук и туловища указывается дополнительно. Например, глубокий выпад правой, руки в стороны – назад (рисунок 39).

3.4. Название наклонов



Рисунок 40- Наклон

Наклон – сгибание тела в тазобедренных суставах в любом направлении (вперед, назад, в стороны). Выполняется обычно с полной амплитудой движения. При выполнении наклона вперед указание о направлении можно опускать. Например, наклон (рисунок 40). При наклоне головы всегда следует добавлять слово «головы». Например, наклон головы влево.



Рисунок 41- Наклон прогнувшись

Различают:

Наклон прогнувшись – выполняется вперед, голова приподнята, руки могут быть в различных положениях: за голову, на пояс, в стороны (рисунок 41).



Рисунок 42- Наклон с захватом

Наклон с захватом – наклон вперед, руки захватывают голеностопные суставы и подтягивают туловище к ногам (рисунок 42).

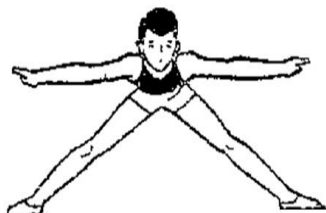


Рисунок 43- Наклон в широкой стойке

Наклон в широкой стойке – наклон прогнувшись в широкой стойке ноги врозь. Руки могут быть в различных положениях: на пояс, за голову, в сторону (рисунок 43).

3.5. Название упоров

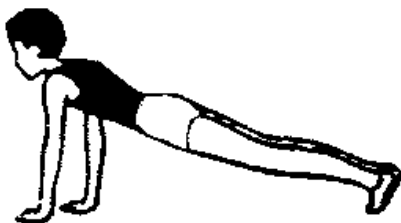


Рисунок 44- Упор лежа

Упор лежа – положение, при котором занимающийся обращен передней стороной тела к опоре (рисунок 44).

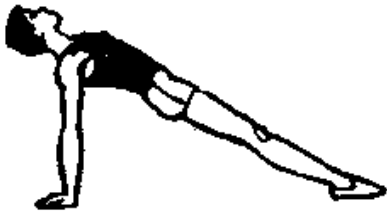


Рисунок 45- Упор лежа сзади

Упор лежа сзади – положение, когда спина обращена к опоре (рисунок 45). Выполняется также опорой предплечьями. –



Рисунок 46- Упор лежа сзади на предплечьях

Упор лежа сзади на предплечьях (рисунок 46).



Рисунок 47- Упор лежа боком (правым или левым)

Упор лежа боком (правым или левым) – опора на одну руку, тело обращено боком к опоре, свободная рука может быть в различных положениях (рисунок 47).



Рисунок 48- Упор лежа на бедрах

Упор лежа на бедрах – бедра касаются опоры, тело максимально прогнуто (рисунок 48).

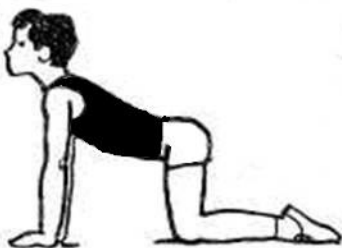


Рисунок 49- Упор на коленях

Упор на коленях – опора руками и коленями, носки вытянуты (рисунок 49).



Рисунок 50- Упор присев

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи, голова прямо (рисунок 50). Упор присев выполняется и на одной ноге, свободная нога может находиться в различных положениях (в сторону, сзади на носке и др.).



Рисунок 51- Упор стоя согнувшись

Упор стоя согнувшись – тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры (рисунок 51).

3.6. Название седов

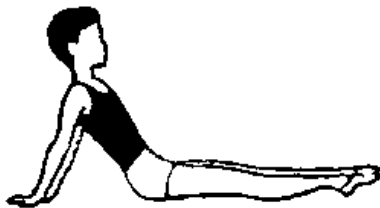


Рисунок 52- Сед

Сед – положение сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами. Руки касаются опоры или находятся в каком-либо другом положении (рисунок 52).

Разновидности седов:

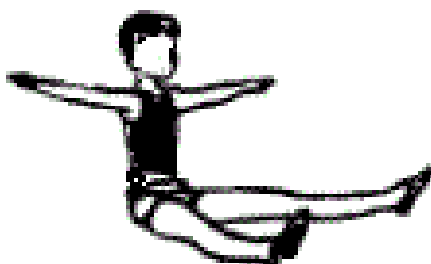


Рисунок 53- Сед ноги врозь

Сед ноги врозь – положение сидя с разведенными врозь ногами (рисунок 53).



Рисунок 54- Сед углом

Сед углом – положение сидя с подтянутыми вперед ногами (рисунок 54).



Рисунок 55- Сед с захватом

Сед с захватом – туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы (рисунок 55).



Рисунок 56- Сед на пятках

Сед на пятках – сед на обеих пятках (рисунок 56). Может выполняться с наклоном.

3.7. Название основных положений и движений прямыми и согнутыми руками

Положение рук и движения ими указываются по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве (стоя, сидя, лежа и т.п.).



Рисунок 57- Руки вперед

Руки вперед – руки подняты на высоту плеч, параллельны друг другу, кисти в продолжение предплечий, пальцы сомкнуты, ладони внутрь. Иное положение ладоней указывается (рисунок 57).



Рисунок 58- Руки назад

Руки назад – руки отведены назад до отказа, ладони внутрь (рисунок 58).



Рисунок 59- Руки вверх

Руки вверх – руки подняты вверх и отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь (рисунок 59).



Рисунок 60- Руки в стороны

Руки в стороны – руки подняты на высоту плеч, ладони книзу (рисунок 60).



Рисунок 61- Руки вверх – наружу

В промежуточных положениях руки расположены под углом 45° к основным положениям: например: **руки вверх - наружу** (руки подняты вверх и разведены на 45° от основного положения) (рисунок 61), **руки вверх - внутрь** (руки подняты вверх, пальцы касаются), **руки вперед - наружу и вперед - внутрь** и т.п.

Положение рук в лицевой плоскости может быть следующим: **руки вперед, руки в стороны - книзу, руки в стороны, руки вверх - наружу, руки вверх.**

Положение рук в боковой плоскости: **руки вниз, руки вперед – книзу, руки вперед, руки вперед – кверху, руки вверх, руки назад.**

Движение руками могут быть односторонними, т.е. выполняться в одну сторону. Например, руки **влево** (вправо). В этом положении руки отведены в указанном направлении и находятся в горизонтальном положении, рука, находящаяся впереди, слегка согнута в локтевом суставе.

Для обозначения круговых движений применяются термины:

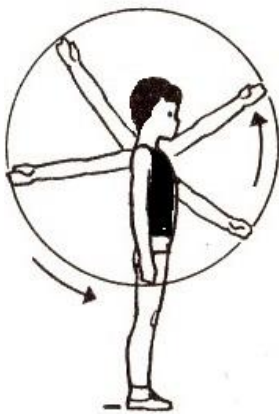


Рисунок 62- Круг

Круг – движение руками, ногами, туловищем, выполняемое по окружности на 360° . Например, из положения руки в стороны – круг руками кверху (книзу) (рисунок 62).

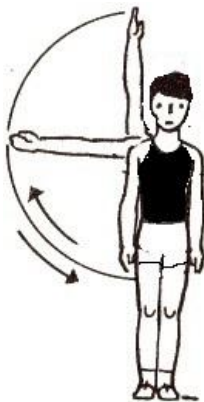


Рисунок 63- Дуга

Дуга – движение, выполняемое по окружности, но менее, чем на 360° . Например, из положения руки вниз дугой внутрь правую руку в сторону (рисунок 63).

К основным положениям с согнутыми руками относятся:



Рисунок 64- Руки на пояс

Руки на пояс – кисти рук опираются о гребень подвздошной кости (четыре пальца вперед, большой палец назад), локти и плечи отведены назад (рисунок 64).

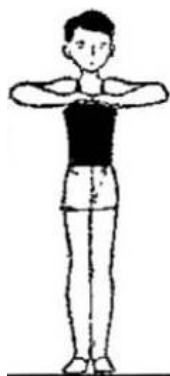


Рисунок 65- Руки перед грудью

Руки перед грудью – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти в продолжении предплечий, ладони книзу (рисунок 65).



Рисунок 66- Руки к плечам

Руки к плечам – согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища (рисунок 66).



Рисунок 67- Руки за голову

Руки за голову – руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются затылка, локти приподняты (рисунок 67).



Рисунок 68- Руки перед собой

Руки перед собой – согнутые руки находятся перед грудью, предплечья на высоте плеч одно над другим (рисунок 68).



Рисунок 69- Руки за спину

Руки за спину – руки, согнутые в локтевых суставах, касаются предплечьями спины, кисти обхватывают предплечья как можно ближе к локтям (рисунок 69).



Рисунок 70- Согнуть руки вперед

Согнуть руки вперед – кисти к плечам, локти на уровне плеч и обращены вперед (рисунок 70).



Рисунок 71- Согнуть руки назад

Согнуть руки назад – согнутые в локтевых суставах руки отведены назад до отказа (рисунок 71).



Согнуть руки в стороны – руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти к плечам (рисунок 72).

Рисунок 72- Согнуть руки в стороны

3.8. Название основных положений и движений прямыми

Движения ногами (так же, как и движения руками) могут выполняться в основных и промежуточных плоскостях. Вначале указывается название ноги, затем направление выполняемого движения.

В лицевой плоскости: **правую в сторону на носок, правую в сторону – книзу, правую в сторону, правую в сторону – кверху, правую – кверху.**

В боковой плоскости: **левую вперед на носок, левую вперед – книзу, левую вперед, левую вперед – кверху, левую кверху, левую назад на носок, левую назад – книзу, левую назад.**

Движения ног могут быть разноименными. Например, правую влево или правую влево - книзу.

Если нога выставляется на всю ступню (на полный шаг) и тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, называть: **правую (левую) на шаг в сторону (вперед, назад) и т.п.**

Если шаг выполняется с перенесением тяжести тела на выставляемую ногу, называть: **шаг правой (левой) вперед (назад, в сторону) или в косых направлениях, например, вперед – наружу.**

3.9. Движения согнутыми ногами

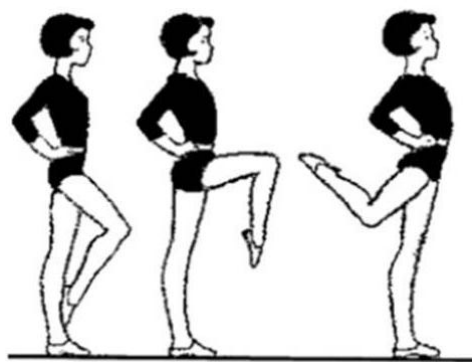


«А»

«Б»

Рисунок 73- Согнутая нога

В лицевой плоскости: **согнуть правую в сторону** (рисунок 73 «А»), **согнуть правую назад, колено в сторону** (рисунок 73 Б).



«А»

«Б»

«В»

Рисунок 74- Согнутая нога

В боковой плоскости: **согнуть правую** (стопа у голени опорной ноги), (рисунок 74 «А»); **согнуть правую вперед** (рисунок 74 «Б»); **согнуть правую назад** (рисунок 74 «В»).

При выполнении движений ногами и руками применяется термин **«мах»**, которым обозначается резкое движение в каком-либо направлении с полной амплитудой.

3.10. Название упражнений с гимнастической палкой

Положения с палкой определяется в зависимости от ее расположения по отношению к телу занимающегося.

Существуют следующие способы держания палки:

Обычный хват – палка удерживается руками за концы хватом сверху.

Узкий хват – палка удерживается обеими руками, кисти рядом.



Рисунок 75- Хват сверху

Хват сверху – хват, образуемый после поворота рук внутрь.



Рисунок 76- Хват снизу

Хват снизу – хват, образуемый после поворота рук наружу (ладони вперед).



Рисунок 77- Разный хват

Разный хват – одна рука в хвате сверху, другая – в хвате снизу.

Различают симметричные и несимметричные (односторонние) положения палки.

СИММЕТРИЧНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ С ПАЛКОЙ

Палка удерживается за концы обеими руками, которые могут быть прямыми или согнутыми.

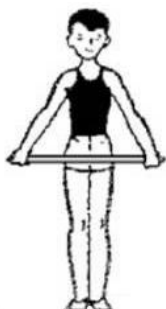


Рисунок 78- Палка вниз

Палку вниз – палка удерживается прямыми руками за концы и касается бедер спереди (рисунок 78).



Рисунок 79- Палка вверх

Палку вверх – палка удерживается за концы поднятыми вверх руками (рисунок 79).

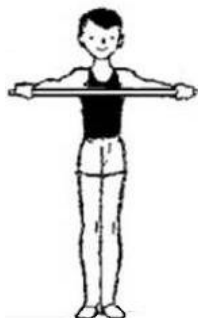


Рисунок 80- Палку вперед

Палку вперед – палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди (рисунок 80).



Рисунок 81- Палку на грудь

Палку на грудь – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди (рисунок 81).

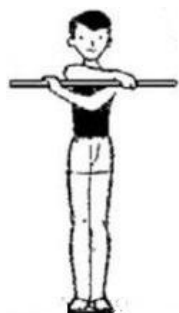


Рисунок 82- Палку перед собой

Палку перед собой – перевернутая палка находится между предплечьями (рисунок 82).

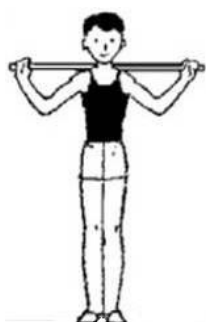


Рисунок 83- Палку за голову

Палку за голову– палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается шеи сзади (рисунок 83).



Рисунок 84- Палку на голову

Палку на голову – палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху (рисунок 84).

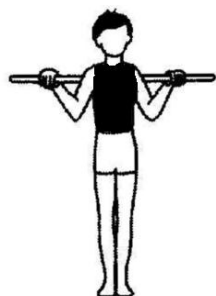


Рисунок 85- Палку за лопатки

Палку за лопатки – палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопатки (рисунок 85).



Рисунок 86- Палку назад

Палку назад – палка удерживается за концы, отведенными назад до отказа руками (рисунок 86).

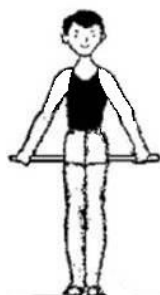


Рисунок 87- Палку вниз сзади

Палку вниз сзади – палка удерживается за концы и касается бедер сзади (рисунок 87).

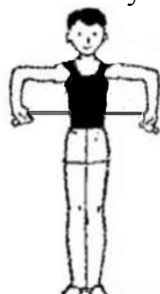


Рисунок 88- Палку за спину

Палку за спину – (на поясницу) – палка удерживается согнутыми руками за концы и касается поясницы (рисунок 88).

НЕСИММЕТРИЧНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ С ПАЛКОЙ



Рисунок 89- Палка к плечу

Палку к плечу – основное положение палки в стойке «смирно» и во время передвижения. Палка удерживается у правого бедра большим и указательным пальцами, остальные пальцы поддерживают ее снизу (рисунок 89).



Рисунок 90- С палкой «вольно»

С палкой «вольно» - положение, соответствующее стойке правой «вольно». Свободный конец палки касается пола около носка левой ноги, левая рука на пояс (рисунок 90).

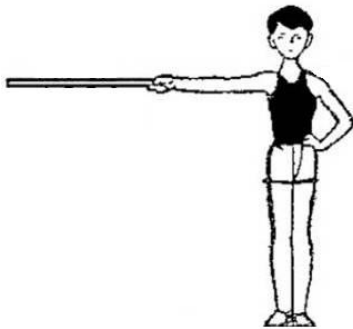


Рисунок 91- Палку вправо (влево)

Палку вправо (влево) – палка удерживается правой (левой) рукой за один конец, составляя с ней прямую линию (рисунок 91).



Рисунок 92- Палку к плечу вперед

Палку к плечу вперед (вправо, кверху, вправо – кверху и др.) – левая рука удерживает палку у правого плеча, а правая – в указанном направлении (рисунок 92).

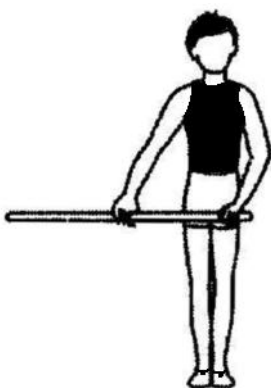


Рисунок 93- Палку к бедру вправо

Палку к бедру вправо (кверху, вперед и др.) – палка удерживается у правого (левого) бедра разноименной рукой, а одноименной рукой – в указанном направлении.

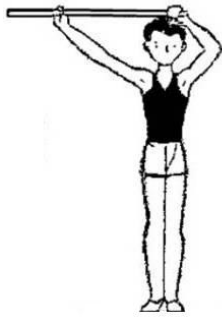


Рисунок 94- Палку за голову вправо

Палку за голову вправо (за голову, на грудь и т.п.) – палка удерживается левой рукой за конец и касается головы, а правой – в указанном направлении (рисунок 94).



Рисунок 95- Правую руку в сторону, палку вверх

Несимметричные положения могут быть такими, в которых палка и рука, удерживающая ее, не составляют прямой линии. Например: **правую руку в сторону, палку вверх** (рисунок 95). **Правую руку вверх-наружу, палку влево (вправо).**

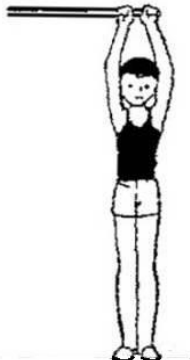


Рисунок 96- Руки вверх, палку вправо

Палка может удерживаться обеими руками за один конец. Например: **руки вверх, палку вправо** (рисунок 96) или **руки за голову, палку назад.**

Могут быть и иные положения палки:

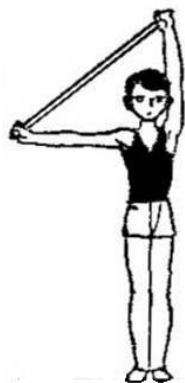


Рисунок 97- Палку наклонно вправо (влево)

Палку наклонно вправо (влево) – палка удерживается двумя руками за концы: правая рука в сторону, левая вверх (рисунок 97).

Палку наклонно вперед, правой сверху (рисунок 98).



Рисунок 98- Палку наклонно вперед, правой сверху

Палку на грудь, правым концом кверху – левая рука удерживает палку у груди, а правая направляет ее вверх (рисунок 99).



Рисунок 99- Палку на грудь, правым концом кверху

Палку на грудь, левым концом вправо – кверху (рисунок 100).



Рисунок 100- Палку на грудь, левым концом вправо – кверху

3.11. Название упражнений со скакалкой

Подскок – невысокое подпрыгивание, выполняемое на месте или с продвижением в любом направлении (вперед, назад, влево, вправо).

Двойной подскок – два подскока, из которых первый выполняется повыше через скакалку, а второй (добавочный) пониже, когда скакалка впереди. Подскоки выполняются пружинно.



Рисунок 101- Подскок скрестно

Подскок скрестно — подскок, выполняемый из стойки ноги скрестно с сохранением положения ног в фазе полета (рисунок 101).



Рисунок 102- Подскок петель

Подскок петель — скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю) и разведением их (рисунок 102).

Подскок с двойным вращением — подскок, во время которого скакалка прокручивается дважды.

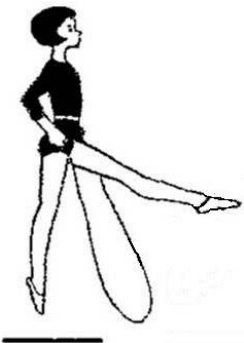


Рисунок 103- Подскок с правой на левую (с левой на правую)

Подскок с правой на левую (с левой на правую) — подскок, выполняемый с одной ноги на другую (рисунок 103).

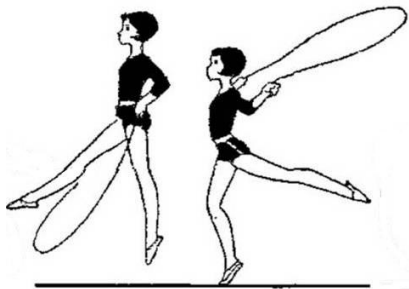


Рисунок 104- Подскок, меняя ногу («маятник»)

Подскок, меняя ногу («маятник») — на каждый подскок поочередно меняется положение ног предварительным махом назад и вперед (рисунок 104).

Подскок с поворотами — во время подскоков одновременно выполняются повороты.



Рисунок 105- Подскоки в полуприседе и приседе

Подскоки в полуприседе и приседе – подскоки, выполняемые на согнутых ногах (рисунок 105).

Присядка – подскоки через укороченную скакалку с поочередным выставлением ноги вперед на пятку.

Подскоки с одной скакалкой можно выполнять одновременно вдвоем и втроем. Эти упражнения выполняются в затылок (рисунок 106) или лицом друг к другу (рисунок 107).



Рисунок 106- Подскоки одновременно вдвоем в затылок

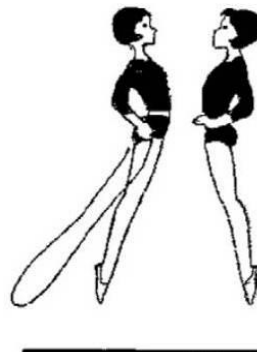


Рисунок 107- Подскоки одновременно вдвоем лицом друг

Вопросы для самопроверки:

1. Изобразите схематично следующие стойки: О.С., стойка ноги врозь, стойка скрестно правой.
2. Дайте определение понятию «Выпад».
3. Перечислите несимметричные положения с палкой.
4. Перечислите варианты хватов.
5. Перечислите основные положения с согнутыми руками.
6. Назовите отличия в положении «Наклон» и «Наклон прогнувшись».
7. В каких плоскостях выполняются все движения туловищем, конечностями и головой.

Раздел 4. УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Обучение общеразвивающим упражнениям надо начинать с наиболее простых и доступных, какими являются одновременные однонаправленные движения. Затем по степени сложности следует изучать движения одновременные разнонаправленные, и, наконец, поочередные и последовательные.

При обучении различным сочетаниям движений усложнять числа участвующих в их выполнении частей тела. Там, где сочетаются движения руками, ногами, туловищем и головой, целесообразно в начале разучить отдельно движения руками и ногами, затем соединить эти движения и присоединить к ним движения туловищем и головой.

Сложность общеразвивающих упражнений можно увеличить за счет повышения скорости движений, усложнения ритма (сочетания медленных и быстрых движений), изменения исходных положений.

При проведении комплекса общеразвивающих упражнений раздельным способом необходимо пользоваться следующими командами.

Для принятия исходного положения:

– **«Ставь!»** - при перемене положения рук и прямых ног. Например: «Руки в стороны – ставь!» или «правую вперед на носок – ставь!».

– **«Исходное положение - принять!», «сесть!», «лечь!».**

Для начала выполнения упражнения:

– **«Упражнение начи-най!».** При необходимости указать направление и конечность, с которой начинается движение. Например, «упражнение влево (вправо и т.п.), с правой (левой) начи-най!». Для окончания упражнения подается команда **«стой!»**, после которой занимающиеся принимают положение стойки «правой (левой) вольно». Исключение составляют случаи, когда упражнение выполняется в

положениях лежа на спине или в седах. В указанных случаях занимающиеся после команды «стой» принимают положение седа. Если им необходимо перейти в стойку, нужно подать команду **«встать!»**.

– **«Приступить к выполнению упражнения»** - распоряжение для выполнения упражнения в индивидуальном темпе, для его завершения – **«закончить упражнение»**.

Действия преподавателя при проведении упражнений отдельным способом. Предположим, что группа занимающихся находится в разомкнутом строю в колонне по четыре в стойке «правая вольно». После этого необходимо приступить к объяснению упражнения, придерживаясь следующей схемы:

1-е упражнение.

Исходное положение – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

На счет «раз» - наклон влево, руки вверх;

На «два» - исходное положение;

На «три», «четыре» - то же в другую сторону.

В целях экономии времени и создания более четкого представления о движении объяснение надо сопровождать показом упражнения на каждый его счет, акцентируя при этом внимание занимающихся на нужных моментах техники.

Далее следует подать команды: «Исходное положение (по этой команде занимающиеся должны принять стойку «смирно») прыжком принять!»*, «упражнение влево начинай!».

Первые движения нужно сопровождать подсчетом для установления нужного темпа движения, затем переключить свое внимание на правильность выполнения занимающимися упражнения. При необходимости указать на то, чтобы наклон выполнялся с полной

* Кроме указанного способа, данное исходное положение принимается шагом правой (левой) в сторону или переступанием.

амплитудой, руки в положении вверх были прямыми. В случае неправильного выполнения упражнения подать команду «отставить!», после чего сделать необходимые указания, и заново выполнить упражнение.

Для прекращения упражнения скомандовать «стой!». Команда подается на последний счет выполняемого упражнения. И далее «Правой вольно!». После этого приступить к очередному упражнению.

Если предполагается провести комплекс общеразвивающих упражнений **поточным способом**, то необходимо использовать для этой цели уже знакомые занимающимся и относительно простые по форме упражнения, найти простые и удобные переходы от одних упражнений к другим.

Очередное упражнение следует объяснить в момент выполнения занимающимися предыдущего. В связи с необычностью условий получения сведений об упражнении рекомендуется называть его предельно кратко, с паузами в соответствии с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Во время объяснения некоторые занимающиеся иногда сбиваются или останавливаются. В таких случаях преподавателю следует одновременно с объяснением очередного упражнения выполнять то, которое делают ученики. Показывать новое упражнение можно только тогда, когда группа начинает его выполнять. Преждевременный показ очередного упражнения сбивает занимающегося.

Для перехода к следующему упражнению подаются команды: предварительная – «**последний!**», исполнительная – «**можно!**» или «**и!**».

При проведении общеразвивающих упражнений **проходным способом** можно пользоваться передвижением занимающихся или по периметру (кругу) спортивного зала (площадки) в колонне по одному или поочередно шеренгами, используя всю рабочую площадь.

Объяснение, показ для начала и окончания упражнений те же, что и при проведении упражнений раздельным способом, но команду для начала выполнения упражнения подать - «с **выполнением задания – марш!**», а для ее окончания - «**обычным шагом – марш!**».

Упражнениям с **гимнастической палкой** надо обучать после того, как ученики хорошо освоят основные положения рук и движения руками без палки. Вначале целесообразно изучать упражнения с горизонтальным положением палки, поскольку занимающимся легче осуществлять контроль за ее положением. Затем надо переходить к упражнениям с вертикальным и наклонным положением палки. Первоначально изучают упражнения в основных плоскостях (лицевой, боковой), в дальнейшем – в промежуточных. Для усложнения упражнений в них включают различные сочетания движения руками с палкой, с движением туловища, ног, головы.

Обучение упражнениям **со скакалкой** целесообразно начинать с формирования правильного навыка вращения скакалки. Эти упражнения выполняются на месте (без подскоков) – скакалку, сложенную вдвое, вращают поочередно правой и левой рукой. Вращение скакалки должно осуществляться главным образом за счет движения кистью. Затем вращение скакалки одной рукой (сбоку) сочетают с подскоками. Подскок надо выполнять в момент удара скакалкой о пол. После освоения этих упражнений приступают к разучиванию различных подскоков через скакалку.

Проводя общеразвивающие упражнения необходимо:

- Правильно их показывать, в нужном темпе и удобном для наблюдения ракурсе.
- Называть упражнения в соответствии с изложенной терминологией, подавать команды и распоряжения своевременно и достаточно громко.

– Помогать занимающимся зеркальным показом, подсказом и подсчетом; добиваться точного и согласованного выполнения упражнений.

– Исправлять ошибки по ходу выполнения упражнений или при необходимости делать перерыв для внесения поправок.

4.1. Правила записи общеразвивающих упражнений

При записи отдельного движения надо указывать:

1. Исходное положение (И.П.), из которого выполняется данное движение (стойка ноги врозь, руки в стороны; упор присев; сед углом и т.п.).

2. Название движения (наклон, поворот, мах, круг, дуга и др.).

3. Направление движения (вправо, назад, влево - назад и т.п.)

4. Конечное положение (в упор лежа в стойку на коленях и др.).

Конечное положение не указывается, если оно является естественным завершением движения.

Пример записи отдельного движения.

И.П. – сомкнутая стойка.

1 – наклон назад.

2 – И.П.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое ногами или туловищем), а затем остальные. Например:

И.П. – основная стойка.

1 – правую в сторону на носок, наклон влево, руки на пояс.

2 – И.П.

И.П. – стойка наги врозь.

1 – 2 – наклон прогнувшись, руки за голову.

3 – выпрямиться, руки на пояс.

4 – И.П.

Несколько движений, выполняемых одновременно, записываются в той последовательности, в которой они протекают. Например:

И.П. – основная стойка.

1 – руки на пояс.

2 – правую сторону на носок

3 – наклон вправо

4 – И.П.

Слитное выполнение двух последовательных движений обозначается с помощью союза «И». Например, наклон вперед и поворот туловища влево.

При описании упражнений, состоящих из двух одновременно выполняемых движений, применяют предлог «С», подчеркивающий целостность двигательного действия, совмещение во времени отдельных движений. Например, наклон вперед с поворотом туловища влево.

При записи нескольких движений, выполняемых различными частями тела, каждое название отделяется друг от друга запятой. Например: левую в сторону на носок, наклон вправо, руки вверх.

Если движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в записи. Например, руки плавно вперед, кисти расслаблены.

При записи общеразвивающих упражнений необходимо пользоваться правилами принятых сокращений, с помощью которых достигается краткость терминологического обозначения упражнений.

– Опускается термин «спереди», когда занимающийся обращен передней стороной тела к опоре (упор лежа).

– **Не указывается путь движения**, если оно выполняется по кратчайшей и наиболее распространенной траектории (руки вперед и др.).

Путь движения указывается лишь тогда, когда он необычен (дугами назад руки вперед).

– При описании движений не упоминается **«нога»**, **«выставить»**, **«поднять»**, **«опустить»** и др., когда речь идет о движении руками или ногами (правую вперед на носок или руки в стороны).

– **Не уточняется положение рук, ног, тела**, если они прямые, если ноги вместе и носки вытянуты, а также положение ладоней, когда они обращены друг к другу (внутри) в положении руки вниз, вверх, вперед, назад или книзу в положении рук в стороны.

– Опускается термин **«туловище»** при наклонах.

– **Не указывается конечное положение**, если оно является естественным завершением данного упражнения.

Исходное положение (сокращенно И.П.) указывается только в начале упражнения. Характер выполняемого движения (мягко, расслабленно, резко и т.п.) упоминается в тех случаях, когда отличается от обычного.

Запись общеразвивающих упражнений с предметами осуществляется по тем правилам, что и без предметов с обязательным указанием положения предмета по отношению к занимающемуся.

Например:

И.П. – палку вниз.

1 – палку вперед.

2 – присед, палку вверх.

3 – наклон вперед прогнувшись, палку за голову.

4 – И.П.

Аналогичным путем записываются упражнения со скалкой, с набивными мячами, с гантелями и др.

При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых с партнером, указывается положение и действие каждого из них. Например:

И.П. – первый (сокращенно № 1) – стойка ноги врозь, руки в стороны; второй (№ 2) – стоит сзади, положив руки на предплечья первого;

1 – 2 – №1 сопротивляется, № 2 давит вниз на руки партнера.

3 – 4 – №1 поднимает руки в стороны, № 2, - оказывает сопротивление первому.

4.2. Указания к организации процесса обучения терминологии

Чтобы студенты могли свободно пользоваться терминологией строевых и общеразвивающих упражнений в своей практической работе, их необходимо специально этому обучать. Однонаправленная в этом отношении работа должна проводиться постоянно на различных этапах обучения студентов в академии и на всех кафедрах спортивно-педагогических дисциплин. Время на это жалеть не следует, так как оно в дальнейшем полностью окупается. Знание терминологии играет важную роль в подготовке студентов академии. Слова – термины, являясь конкретными речевыми раздражителями, облегчают и ускоряют формирование двигательных и профессионально - педагогических навыков. Они способствуют более прочному запоминанию и закреплению освоенных движений, расширяют возможность осмысления техники упражнений, имеют большое значение и для настройки на предстоящее выполнение упражнения.

Освоение терминологии – процесс трудоемкий. Представляется нецелесообразным заставлять учить терминологию наизусть, как таблицу умножения. Запомнить терминологию, не зная самих упражнений, весьма затруднительно. Другое дело, когда занимающиеся знакомятся с ней на практических занятиях при обучении соответствующим действиям и упражнениям. Связывая слуховой образ со зрительным, студенты без труда запоминают новые термины. Однако и в этом случае не следует на одном занятии вводить много новых названий.

После того, как сообщены студентам необходимые сведения по терминологии, надо обязательно на последующих занятиях организовать проведение ими учебной практики, в ходе которой обучать студентов умению правильно подавать команды по интонации и звучности, правильно выбирать место преподавателя* и держать себя перед строем. Каждая такая учебная практика предполагает обязательный опрос занимающихся по пройденному материалу – студент должен дать точное определение тому или иному термину, продемонстрировать движение, обозначаемое этим термином, подать команду и провести построение (перестроение, передвижение и т.п.) на группе.

Для полного охвата студентов учебной практикой целесообразно проводить ее по учебным отделениям или разбивать занимающихся по парам. В ходе проведения такой практики преподаватель обязан следить за тем, чтобы студенты пользовались терминологией в строгом соответствии с принятыми правилами и не допускали жаргона. Само собой разумеется, что требовать от студентов знания терминологии может только тот преподаватель, который сам правильно оперирует ею.

Вопросы для самоконтроля:

1. Опишите последовательность действий для принятия исходного положения.
2. В чем отличия проведения ОРУ фронтальным и потопным способом?
3. Какова роль гимнастической терминологией?
4. Что необходимо указывать при записи отдельного движения?

* Нужно найти такое месторасположение, которое позволило бы видеть всех занимающихся с одной стороны, а с другой – сам преподаватель хорошо просматривался всеми занимающимися. Как правило, он должен находится поближе к группе, если она малочисленна, и, наоборот, подальше – при более многочисленном ее составе.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ

ТЕРМИНОЛОГИИ..... 4

1.1. Значение терминологии в гимнастике 4

1.2. Требования, предъявляемые к терминологии 5

1.3. Правила гимнастической терминологии 6

Раздел 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ 12

2.1. Наименование элементов строя..... 12

2.2. Команды для выполнения строевых приемов..... 14

2.3. Команды для передвижения в строю 15

2.4. Команды для построения и перестроения 19

2.5. Команды для размыкания и смыкания..... 23

2.6. Указания к проведению строевых упражнений..... 24

Раздел 3. ТЕРМИНОЛОГИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ..... 28

3.1. Название движений руками и ногами по отношению друг к другу.
плоскости движения..... 28

3.2. Название стоек на прямых ногах 29

3.3. Название стоек на согнутых ногах 31

3.4. Название наклонов 34

3.5. Название упоров..... 35

3.6. Название седов 37

3.7. Название основных положений и движений прямыми и согнутыми
руками..... 38

3.8. Название основных положений и движений прямыми..... 43

3.9. Движения согнутыми ногами 44

3.10. Название упражнений с гимнастической палкой 44

3.11. Название упражнений со скакалкой..... 50

Раздел 4. УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ

УПРАЖНЕНИЙ 52

4.1. Правила записи общеразвивающих упражнений	57
4.2. Указания к организации процесса обучения терминологии	60