

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный технический  
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПОСТРОЕНИЯ,  
ПЕРЕСТРОЕНИЯ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Гомель 2009

УДК 615.825(075.8)  
ББК 53.54я73  
Г48

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»  
ГГТУ им. П. О. Сухого  
(протокол № 10 от 19.05.2009 г.)*

Составители: *В. Н. Борсук, В. Л. Царанков*

Рецензент: зав. каф. «Физическое воспитание и спорт» ГГУ им. Ф. Скорины канд. пед. наук, доц. *К. К. Бондаренко*

Г48 **Гимнастические** построения, перестроения и общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе : учеб.-метод. пособие / сост.: В. Н. Борсук, В. Л. Царанков. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 20 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://gstu.local/lib>. – Загл. с титул. экрана.

Изложены основные понятия гимнастических построений и перестроений, методические приемы организации общеразвивающих упражнений. Описана структура составления комплексов упражнений с использованием инвентаря и без него.

УДК 615.825(075.8)  
ББК 53.54я73

© Борсук В. Н., Царанков В. Л., составление, 2009  
© Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», 2009

## ВВЕДЕНИЕ

Гимнастические построения и перестроения являются средством формирования правильной осанки, воспитания подтянутости, дисциплинированности студентов.

Строевые и общеразвивающие упражнения являются важными средствами не только в гимнастике, но и в спортивных дисциплинах. В процессе их проведения решаются воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Строевые упражнения содействуют правильной организации занятий, укреплению дисциплины, повышают эмоциональное состояние занимающихся.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию конкретных физических качеств, совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку студентов к овладению более сложными двигательными действиями.

В процессе проведения учебных занятий, студенты должны придерживаться терминологии в применении команд, распоряжений и названий упражнений которые подаются преподавателем. Знание терминологии способствует лучшему управлению учебным процессом, укреплению дисциплины.

## I. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Строевые упражнения** – это совместные или одиночные действия занимающихся, которые применяются на учебных занятиях, и являют собой наиболее быстрый способ построения, перестроения, размыкания и смыкания

При выполнении строевых упражнений у занимающихся формируется правильная осанка, а также такие качества, как организованность, внимательность, способность выполнять те или иные действия в группах.

Во время проведения занятий с элементами строевых упражнений применяется командный метод. Команды подаются четко, громко с предварительной и исполнительной частью.

Предварительная часть подается протяжно, предупредительно, достаточно громко.

Исполнительная часть команды подается после секундной паузы после подачи предварительной, отрывисто и несколько громче выраженной, требуя незамедлительного исполнения.

## II. ОСНОВНЫЕ СТРОЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

**Строй** – установленное размещение занимающихся для совместных действий.

**Шеренга** – размещение занимающихся на одной линии один возле другого лицом к фронту на интервал равный ширине ладони между локтями.

**Колонна** – строй в котором занимающиеся расположены друг за другом на расстоянии вытянутой вперед руки.

**Фланги** – правая и левая оконечности строя.

**Интервал** – расстояние по фронту между занимающимися (в шеренгах).

**Дистанция** – расстояние между занимающимися в глубину строя (в колонне).

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

**Замыкающий** – занимающийся, идущий в колонне последним.

### III. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

**Гимнастические строевые приемы** – это действия занимающихся выполняемые по команде и не связанные с перемещением.

Команды применяемые для выполнения строевых приемов:

1) **Становись** – занимающиеся становятся в строй. При этом строй может быть колонной или шеренгой.

2) **Равняйся** – Занимающиеся в шеренгах все кроме правого флангового, поворачивают голову направо и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека. Занимающиеся в колоннах выравниваются в затылок друг другу.

3) **Смирно** – принимается основная стойка (далее о.с.)

4) **Отставить** – отменяет выполнение строевого упражнения, занимающиеся принимают предшествующее положение.

5) **Вольно** – ослабляется правая или левая нога.

6) **Разойдись** – занимающиеся расходятся в свободном направлении.

7) По порядку «**Расчитайся**»,

На первый второй «**Расчитайся**» и другие команды расчета начинаются с правого фланга (в шеренгах) или с направляющего (в колоннах). Каждый стоящий в колонне или в шеренге повернув голову налево, четко называет свой номер, затем принимает исходное положение.

8) **Напра-Во!; Нале-Во!; Кру-Гом!** – занимающиеся выполняют повороты на месте.

### IV. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

**Построения в шеренгу.** Команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу- становись!». Направляющий становится лицом к фронту в положение «смирно». Занимающиеся выстраиваются слева от него лицом к фронту.

**Построение в колонну.** Команда «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) – становись!» Занимающиеся выстраиваются за направляющим в затылок друг другу.

**Повороты на месте.** Команды «**Напра-во!**», «**Нале-во!**», «**Кру-гом!**», «**Полповорота напра-во!**», «**Полповорота нале-во!**». Полповорота направо, налево выполняются на 45 градусов, повороты

направо, налево выполняются на 90 градусов и кругом – на 180 градусов. Все повороты выполняются на два счета.

**Перестроения из одной шеренги в две.** Команда «**В две шеренги - стройся!**». Предварительно делают расчет группы на первый – второй. Перестроения выполняются на три счета. На первый счет вторые номера делают левой ногой шаг назад, на два – правой в сторону, на три приставляют левую ногу, становятся в затылок первым номерам.

**Перестроение из двух шеренг в одну** происходит в обратном порядке по команде «**В одну шеренгу – стройся!**».

**Перестроение из одной шеренги в три.** Занимающиеся рассчитываются по три. По команде «**В три шеренги – стройся!**» вторые номера стоят на месте; первые номера делают шаг правой назад, затем, шаг левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам; третьи номера на три счета, начиная с левой ноги, выходят вперед и становятся впереди вторых номеров.

**Перестроение из колонны по одному в колонну по два.** После предварительного расчета группы на первый – второй подается команда «**В колонну по два – стройся!**». Вторые номера делают шаг левой в сторону, не приставляя ногу, шаг правой вперед, затем приставляют левую.

**Размыкание и смыкание.** Команда «**Вправо (влево) от середины – разом – кнись!**». В том случае когда интервал не указывается, занимающиеся размыкаются на один шаг. Для размыкания все занимающиеся поворачиваются в указанную сторону (кроме студента, от которого начинается размыкание) и идут вперед, повернув голову налево – назад, смотрят на занимающихся, идущих сзади. После размыкания все поворачиваются в исходное положение.

**Смыкание группы.** Команда «**Вправо (влево, к середине) – сом – кнись!**». Выполняя эту команду, все занимающиеся (кроме студента, к которому смыкаются) поворачиваются в сторону смыкания и подходят на установленный интервал, самостоятельно останавливаются и поворачиваются в исходное положение.

**Перестроение из шеренги уступом.** После предварительного расчета группы (на 6-4-2-на месте, 9-6-3-на месте и т.д.) подается команда: «**По расчету шагом - Марш!**», занимающиеся выходят на рассчитанное количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет счет до семи и десяти соответственно. Для обратного перестроения подается команда: «**На свои места шагом – Марш!**».

Занимающиеся поворачиваются кругом – счет раз, два идут на свои места – счет до семи, и, дойдя до них, делают поворот кругом – счет раз, два.

**Перестроение колонны по одному, в колонну по два – четыре – восемь** – дроблением и сведением.

В тот момент, когда направляющий дошел до середины зала подается команда: «**В колонну по одному налево – МАРШ!**». При дальнейшем перестроении подается команда: «**В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!**» После чего первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.

При перестроении в колонну по два подается команда: «**В колонну по два через центр – МАРШ!**», команда подается при встрече колонн в той точке середины зала, откуда начиналось перестроение. Далее при перестроении в колонну по четыре действия аналогичные, как и в перестроении в колонну по два.

**Обратное перестроение (разведение и слияние)** – Подается команда: «**В колонны по одному направо и налево в обход – 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!**». Занимающиеся через одного перестраиваются в колонну по одному.

## У. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ДВИЖЕНИЕ В ОБХОД

**Передвижение** осуществляется по прямым, косым и закругленным линиям. Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги.

**Движение на месте.** Команда «**На месте шагом (бегом) – МАРШ!**»

**Остановка движения.** Команда «**Группа – СТОЙ!**», подается под левую ногу, после чего делается шаг правой (один) и приставляется левая нога (остановка делается под счет раз, два).

**Переход из движения на месте к передвижению.** Команда «**ПРЯМО!**» подаются под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперед.

**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 вперед сгибать их в локтевом суставе и поднимать

немного выше пояса; при движении назад руки выпрямляют и отводят назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы слегка сжаты в кулак.

*Походный шаг (обычный).* Команда «**Шагом – МАРШ!**». Нога выносятся свободно, ставится на пол мягко и несколько с пятки.

*Переход с ходьбы на бег.* Выполняется по команде «**Бегом – МАРШ!**».

*Переход с бега на ходьбу.* Выполняется по команде «**Шагом – МАРШ!**». Команда «**Шагом – МАРШ!**» подается 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!**», «**Ре - же!**», «**Идти не в ногу!**», «**Идти в ногу!**», «**Полный шаг!**», «**Полшага!**», Исполнительная команда подается под левую ногу.

*Движение в обход.* Команда «**Нале – во (напра – во) в обход, шагом – МАРШ!**». Команда подается для передвижения занимающихся по границам зала или площадки.

*Движение по диагонали.* Во время передвижения группы команда подается в одном из углов зала.

*Передвижение противходом.* Движение колонны за направляющим в противоположном направлении по команде «**Противходом – МАРШ!**».

*Движение змейкой.* Несколько противходов.

*Повороты в движении.* Команда «**Напра – во!**» (исполнительная команда подается под правую ногу). Затем делается шаг левой ногой и поворот направо. Для поворота налево исполнительная команда подается под левую ногу. По команде «**Кругом – МАРШ!**» исполнительная команда подается под правую ногу, затем делается шаг левой, полшага правой вперед немного влево и на носках повернуться на лево кругом; с шага левой продолжать движение в новом направлении.

## **VI. РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ, БЕГА, ПРЫЖКОВ**

### **Варианты разновидностей ходьбы:**

1. Обычный шаг
2. На носках, на пятках
3. С высоким подниманием бедра
4. В полуприседе и приседе



5. Выпадами
6. Приставным шагом
7. Спиной вперед
8. Переменным шагом
9. Скрестным шагом вперед, скрестным шагом в сторону

**Варианты разновидностей бега:**

1. Обычный
2. Со сгибанием ног назад
3. С высоким подниманием бедра
4. С взмахом прямых ног вперед, назад, в стороны
5. Скрестным вперед и в стороны
6. Спиной вперед
7. С поворотами, остановками
8. С перестроениями
9. С бросанием и ловлей предмета
10. С прыжками

**Варианты разновидностей прыжков:**

1. На обеих ногах, на правой, на левой
2. Ноги врозь, врозь и вместе
3. Скрестно, ноги скрестно-врозь
4. С двух на одну (другую вперед, в сторону, согнув вперед и т.д.)
5. В полуприседе, в приседе
6. С ноги на ногу

## **VII. ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Общеразвивающие упражнения представляют собой совокупность различных движений отдельными частями тела или их сочетания. Большое количество и разнообразие общеразвивающих упражнений позволяют использовать их для повышения физических качеств формирования правильной осанки, улучшения деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, кровообращения и обмена в целом.

При освоении упражнения следует учитывать подготовленность занимающихся, их двигательные способности. Правильное выполнение упражнения необходимо не только с эстетической точки

зрения, но и функциональной. Неправильное выполнение снижает эффективность упражнения.

При выполнении общеразвивающих упражнений используют различные способы регуляции физической нагрузки. К ним относятся:

- изменение количества повторений упражнений;
- изменение длительности, ритма, темпа прилагаемых усилий;
- изменение исходных положений или способа выполнения;
- применение отягощений, взаимных сопротивлений.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов и с предметами. К предметам относятся: гимнастические палки, гантели разного веса, обручи, набивные мячи, скакалки, резиновые амортизаторы, штанга, специальные тренажеры.

Начальное положение, из которого выполняется упражнение, называется исходным положением.

Для большинства общеразвивающих упражнений в качестве исходных положений применяются различные стойки (стойка ноги врозь, скрестная стойка, узкая стойка, широкая стойка, стойка ноги врозь правой (левой) и другие), различные упоры (упор присев, упор лежа, на коленях и другие), различные положения рук (руки к плечам, на пояс, за голову, перед грудью, за спину, вверх, вперед, в стороны и другие).

Для завершения выполнения упражнения вместо последнего счета подается команда **«СТОЙ»** или интонацией показывается окончание выполнения упражнения, или вместо первых двух счетов дается указание: **« ПОСЛЕДНИЙ РАЗ, ТРИ - ЧЕТЫРЕ»**

Подсчет упражнения ведется на 4 или 8 счетов. Подсчетом задается темп исполнения, его характер. Гласные звуки каждого счета следует растягивать, произнося их нараспев.

При проведении общеразвивающих упражнений для возвращения в основную стойку из различных исходных положений подаются команды: при выполнении движений ногами в стойке – **«ПРИСТАВИТЬ!»**; после различных движений рук – **«РУКИ ВНИЗ СТАВЬ!»**; после приседов, упоров, седов – **«ВСТАТЬ!»**; после наклонов – **«ВЫПРЯМИТЬСЯ!»**.

Для исправления ошибок или сообщения методических указаний следует прекратить выполнение упражнения, дав команды **«СТОЙ!»** или **«ОТСТАВИТЬ!»**. Можно не прекращая выполнения

упражнения и не прерывая подсчета дать указания в темпе выполнения, вместо какого-либо счета.

Например:

«Ноги не сгибать – три, четыре», «Наклон – выпрямиться – присед – четыре».

При выполнении упражнений с предметами основными признаками являются: положение предмета и его движение.

## **VIII. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Метод рассказа, метод показа, в сочетании рассказа и показа, распоряжений, поточный.

### ***1. Проведение общеразвивающих упражнений по рассказу***

При этом способе преподаватель называет исходное положение, далее указывает счет и первое движение, затем счет и второе движение и т.д. Команды для выполнения: «**Исходное положение – ПРИНЯТЬ!**», «**Упражнение – НАЧИНАЙ!**».

### ***2. Проведение общеразвивающих упражнений методом показа***

При показе, упражнение показывается преподавателем и называется только счет.

Например: преподаватель подает команду «Посмотрите упражнения!». Далее принимает основную стойку (ОС), затем считает «РАЗ» и принимает упор присев, считает «ДВА» и принимает упор лежа, считает «ТРИ» - принимает упор присев, считает «ЧЕТЫРЕ» и принимает исходное положение. После этого он подает команду «**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПРИНЯТЬ**», «**УПРАЖНЕНИЕ НАЧИНАЙ**».

### ***3. По рассказу и показу***

Преподаватель, показывая упражнение, объясняет, как его нужно делать, обращает внимание на наиболее важные детали техники упражнения. Для начала выполнения упражнения подается команда: «**ВНИМАНИЕ!**», исходное положение – «**ПРИНЯТЬ!**», упражнение – «**НАЧИНАЙ!**».

Для начала упражнения можно назвать исходное положение, указывая способ его принятия и первоначальное движение. Например: «**Стойка ноги врозь, руки за голову прыжком принять!**», «**Наклоны влево начи-най!**». После этой команды преподаватель

начинает ритмичный подсчет. Для прекращения выполнения упражнения вместо последнего счета подается команда «СТОЙ!». Например: при подсчете «Раз, два, три, четыре» подается команда – «Раз, два, три – стой!».

#### ***4. По распоряжению***

Этот метод дает возможность безошибочно выучить новое или сложное движение.

Обучая общеразвивающим упражнениям методом распоряжения можно использовать рассказ, показ, рассказ с показом. Отличие состоит в том, что после рассказа и показа каждого движения упражнения называется счет. Например: «Примите основную стойку – это исходное положение», «Присядьте, руки в стороны – раз», «Встаньте – два», «Присядьте, руки вверх – три», «Встаньте – четыре».

При окончании выполнения упражнения вместо первых двух счетов дается команда «Последний раз».

#### ***5. Поточный способ***

При проведении общеразвивающих упражнений поточным способом повышается плотность и интенсивность занятий. Однако здесь сложнее создать представление об определенном упражнении.

При таком способе проведения каждое следующее упражнение начинается непосредственно за предыдущим, т.е. все упражнения выполняются без остановки, одно за другим, подсчет при этом не прерывается.

Для проведения первого упражнения преподаватель называет и показывает исходное положение и дает распоряжение.

Например: «Наклонитесь влево- раз, выпрямитесь – два, наклонитесь вправо – три, выпрямитесь – четыре».

Например: «Примите стойку ноги врозь, руки за голову – это исходное положение». Затем называется первое движение и указывается счет, затем второе движение и счет и т.д.

Для перехода к следующему упражнению на последнем исполнении предыдущего дается указание: «Последний раз!», и на последний счет принимается исходное положение следующего упражнения.

Использование предметов (гантели, скакалка, мяч) в общеразвивающих упражнениях вносит разнообразие в занятие, повышает интерес к ним. Методические основы обучения и

проведения сохраняются те же, что и при выполнении упражнений без предмета, но вместо слова «руки» называется предмет. Например:

Исходное положение – ставим ноги врозь, скакалка вперед;

1 – скакалка вверх;

2 – наклон вперед, коснуться скакалкой пола;

3 – присед, скакалка вперед;

4 – исходное положение.

## IX. СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

На занятиях общеразвивающие упражнения выполняются в виде комплексов, которые составляются в зависимости от конкретно поставленных задач, возраста и пола занимающихся.

### *Запись общеразвивающих упражнений*

При записи отдельного движения надо указать:

1. Исходное положение, из которого начинается движение

2. Название движения (наклон, мах и т.д.)

3. Направление (влево, вправо, вперед, назад и т.д.)

4. Конечное положение

*Например: форма записи общеразвивающих упражнений*

№ упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – о.с. 1-руки к плечам 2-руки в стороны 3-круг руками к низу 4-и.п.	6-8 раз	Туловище не наклонять
2.	И.п. – о.с. 1-правую назад на носок, руки вверх – в стороны 2-и.п. 3-4 – То же с другой ноги	6-8 раз	Прогнуться, посмотреть на кисти

Последовательность упражнений в комплексе рекомендуется начинать с упражнений:

- правильной осанки;

- разновидности ходьбы, полуприседы, приседы, полунаклоны, наклоны, выпады;

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища (спины, брюшного пресса и шеи);
- для мышц ног.

Упражнения для развития гибкости рекомендуется выполнять до появления легких болевых ощущений.

Упражнения для развития силы следует выполнять до ощущения легкой мышечной усталости.

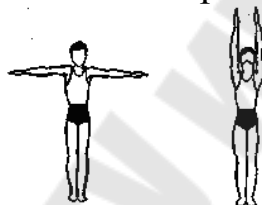
Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

Число повторений (дозировка) упражнений 6-8 раз.

### Упражнения без предмета

#### 1-е упражнение

И.п. – о.с., 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, смотреть на руки; 3-4 – и.п. Повторить 4-5 раз.



#### 2-е упражнение

И.п. – о.с., руки на поясе; 1-2 – присесть; 3-4 – и.п. Повторить 10-12 раз.



#### 3-е упражнение

И.п. – стойка ноги врозь; 1 – наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра книзу, левая рука вдоль туловища кверху; 2 – и.п.; 3-4 то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.



#### 4-е упражнение

И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью; 1 – поворот туловища направо, руки в стороны ладонями кверху; 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.



#### 5-е упражнение

И.п. – сед, руки в стороны; 1 – согнуть ноги, захватить руками голень; 2 – и.п. Повторить 10-12 раз.



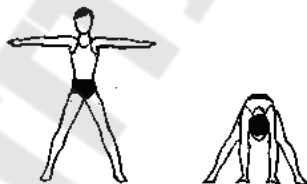
#### 6-е упражнение

И.п. – стойка на коленях, руки на поясе; 1-2 – наклон назад прогнувшись; 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.



#### 7-е упражнение

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; 1-3 – три пружинящих наклона вперед, доставая руками пол; 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.



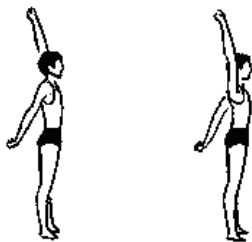
#### 8-е упражнение

И.п. – упор стоя на коленях; 1-2 – правую назад; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги. Повторить 4-6 раз.



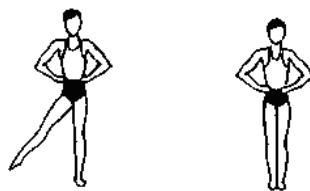
#### 9-е упражнение

И.п. – узкая стойка ноги врозь, правую руку вверх, левую назад, кисти в кулак. На каждый счет рывком менять положение рук. Повторить 16-20 раз.



### 10-е упражнение

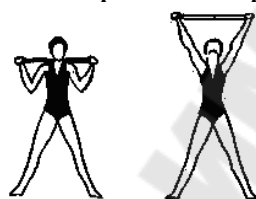
И.п. – о.с., руки на поясе; 1 – прыжок на месте на левую, правую в сторону – книзу; 2 – прыжком ноги вместе; 3-4 – то же с другой ноги. Повторить 8-12 раз.



### Упражнения с гимнастической палкой

#### 1-е упражнение

И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках; 1-2 – поднимаясь на носки, палку вверх; 3-4 – и.п. Повторить 4-5 раз.



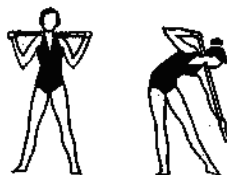
#### 2-е упражнение

И.п. – палка сзади внизу хватом снизу (ладони обращены вперед); 1-2 – присед, палку назад; 3-4 – и.п. Повторить 8-10 раз.



#### 3-е упражнение

И.п. – стойка ноги врозь, палка за головой; 1 – наклон влево, палку влево, стараясь коснуться ею пола; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.



#### 4-е упражнение

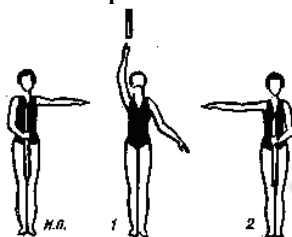
И.п. – широкая стойка ноги врозь, палка за спиной на сгибах локтевых суставов; 1-2 – с поворотом налево согнуть левую и два пружинящих покачивания; 3-4 – то же с поворотом направо кругом, разгибая левую и сгибая правую ногу. Повторить 6-8 раз.





#### 5-е упражнение

И.п. – о.с., палка вертикально впереди в правой руке, хватом за середину; 1 – бросить палку вверх; 2 – поймать ее левой рукой; 3-4 – то же другой рукой. Повторить 6-8 раз.



#### 6-е упражнение

И.п. – стойка на коленях, палку горизонтально на правое плечо, хватом согнутыми руками за один конец; 1-2 – наклон назад прогнувшись, стараясь коснуться палкой пола; 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.



#### 7-е упражнение

И.п. – сед, палка сверху; 1 – наклон вперед, положить палку на пол ногами; 2 – выпрямиться в упор сидя; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

Для облегчения упражнения можно класть палку на голени.



#### 8-е упражнение

И.п. – лежа на животе, палку вверх; 1-2 – прогибаясь, ноги назад; 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.



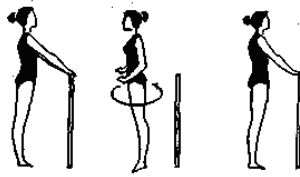
#### 9-е упражнение

И.п. – о.с., палка сверху; 1 – мах правой вперед, палку вперед, стараясь коснуться палки ногой; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз.



### 10-е упражнение

И.п. – о.с., палка вертикально на полу спереди, удерживается руками сверху; 1-2 – отпуская руки, повернуться на  $360^{\circ}$  и взять палку. Повторить 6-8 раз.



## Упражнения со скакалкой

### 1-е упражнение

И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, на лопатках; 1-2 – левую назад на носок, скакалку вверх, слегка прогнуться; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги. Повторить 3-4 раза.



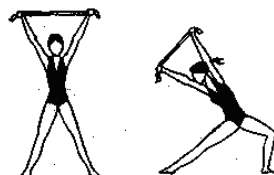
### 2-е упражнение

И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу сзади; 1-2 – присед; 3-4 – и.п. Повторить 10-12 раз.



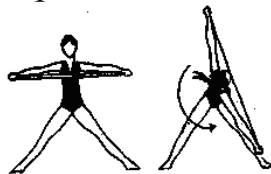
### 3-е упражнение

И.п. – широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, вверху; 1 – сгибая левую, наклон вправо; 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.



#### 4-е упражнение

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, скакалка натянута перед грудью; 1 – наклон вперед с поворотом туловища налево, правой рукой коснуться правого носка; 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.



#### 5-е упражнение

И.п. – сед, закрепив ноги под опорой, скакалка, сложенная вчетверо, за головой; 1-2 – лечь на спину, скакалку вверх; 3-4 – и.п. Повторить 8-12 раз.



#### 6-е упражнение

И.п. – наступив на один конец скакалки и удерживая другой согнутыми за головой руками, натянуть скакалку вертикально за спиной; 1-2 – выпрямляя руки, наклон назад прогнувшись; 3-4 и.п. Повторить 6-8 раз.



#### 7-е упражнение

И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади; 1-2 – наклон вперед, опуская скакалку вниз до середины голени, и притянуть туловище к ногам; 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.



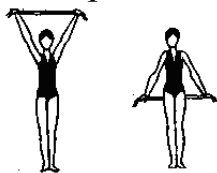
#### 8-е упражнение

И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, вверху; 1- скакалку вперед и перемах правой через скакалку, стараясь не сгибать ногу; - встать на правую в стойку ноги врозь, правая впереди; 3-4 – перемах назад, согнув правую; 5-8 – то же с другой ноги. Повторить 4-6 раз.



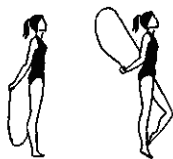
### 9-е упражнение

И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу широким хватом;  
1-2 – скакалку вверх и с выкрутом в плечевых суставах вниз – назад;  
3-4 – обратным выкрутом и.п. Повторить 6-8 раз.



### 10-е упражнение

И.п. – о.с., скакалка внизу сзади. Бег на месте с вращением скакалки на каждый шаг – 20-30 сек.



## Литература

1. Гимнастика: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. Воспитание».- М.: Просвещение 1982.-288 с., ил.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб.посоие для учащихся школьных пед. училищ – 5 – е изд. доп. – М: Просвещение, 1980
3. Рейзин В.М. Физические упр-ия в режиме дня студентов. Минск «Высшая школа» 1977
4. Миронов В.М., Рабиль Г.Б. Сегодня утром, завтра и ежедневно. – Мн.: Полымя, 1988. – 79 с.: ил. - ( За здоровьем и долголетием) .
5. Гимнастика. Учебник для студентов институтов физической культуры. Под общ. ред. М.Л. Журавина и Н.К. Мельниковой. Изд. М.: ФиС, 2001
6. Е.Г. Попова, Г.В. Грецов. Общеразвивающие упражнения. Методические рекомендации. Ленинград, 1988

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	3
ОСНОВНЫЕ СТРОЕВЫЕ ПОНЯТИЯ.....	3
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ.....	4
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ.....	4
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ В ОБХОД.....	6
РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ, БЕГА, ПРЫЖКОВ.....	7
ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ И ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	8
ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	10
СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	12
ЛИТЕРАТУРА.....	20

# **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПОСТРОЕНИЯ, ПЕРЕСТРОЕНИЯ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

**Учебно-методическое пособие**

Составители: **Борсук** Валентина Николаевна  
**Царанков** Валентин Леонидович

Подписано к размещению в электронную библиотеку  
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного  
учебно-методического документа 29.09.09.

Рег. № 74Е.

E-mail: [ic@gstu.gomel.by](mailto:ic@gstu.gomel.by)  
<http://www.gstu.gomel.by>