

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Гимнастическая терминология. Значение и исторические аспекты	5
Глава 2. Требования к гимнастической терминологии и группы терминов, используемых в гимнастике	9
Глава 3. Правила гимнастической терминологии и формы записи гимнастических упражнений	12
Глава 4. Общеразвивающие упражнения	16
4.1. Общая характеристика и классификация общеразвивающих упражнений	16
4.2. Терминологическое описание и указания к выполнению основных положений и движений тела и его звеньев	20
4.3. Основные правила записи общеразвивающих упражнений	44
4.4. Способы и методические приёмы обучения общеразвивающим упражнениям	49
4.5. Способы проведения общеразвивающих упражнений и способы организации занимающихся	57
4.6. Разновидности комплексов общеразвивающих упражнений и способы варьирования нагрузки	63
Глава 5. Требования, предъявляемые к преподавателю, проводящему общеразвивающие упражнения	85
Глава 6. Терминология строевых упражнений (различных видов перемещений) и нюансы их проведения	87
Глава 7. Терминология простейших акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений на снарядах и правила их записи	95
7.1. Терминологические названия гимнастических снарядов, оборудования и инвентаря	96
7.2. Термины акробатических упражнений основной (базовой) гимнастики	98
7.3. Термины опорных прыжков основной (базовой) гимнастики	99
7.4. Термины упражнений на снарядах основной (базовой) гимнастики	100
7.5. Основные правила записи упражнений на снарядах	104
Задания для самоконтроля (кроссворды, сканворды, вопросы)	109
Заключение	134
Литература	135