

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

Кафедра физической культуры и спорта

Н.И. Ромашевская, Л.Н. Макарова, Т.В. Карпова

ГРАФИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ УПРАЖНЕНИЙ

Учебно - методическое пособие

Новокузнецк 2020

ББК 75.6
УДК 796

Графическая запись : учебно - методическое пособие по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» /сост. Н.И. Ромашевская, Л.Н. Макарова, Т.В. Карпова , НФИКемГУ. – Новокузнецк, 2021. – 54с.

В данном учебно – методическом пособии приведена графическая запись исходных положений и составлены комплексы общеразвивающих упражнений с использованием графической записи, используя которые можно избежать однообразия и монотонности при проведении уроков. Рекомендуемые комплексы предлагаются как примерные.

Пособие предназначено для студентов факультета физической культуры, учителей физической культуры и тренеров.

Рекомендовано
на заседании кафедры физической
культуры и спорта
Заведующий кафедрой
А.А. Артемьев

Утверждено
методической комиссией
факультета физической
культуры, естествознания и
природопользования протокол
№2 15.10.2020
председатель методической
комиссии Н.Т. Егорова

Введение

Настоящее учебно – методическое пособие по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» адресовано студентам факультета физической культуры НФИ КемГУ и написано в соответствии со стандартом образования по направлению подготовки «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

Целями освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» являются:

1. Формирование у бакалавров специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков.

2. Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности и др.

Общеразвивающие упражнения являются одним из основных средств гимнастики. Они показывают широкое воздействие на мышцы, связки и суставы, содействуют развитию силы, способности мышц к растягиванию и расслаблению, увеличению гибкости и подвижности в суставах и связках, воспитанию точности и согласованности, ритмичности движений, а также развитию способности координировать свои движения.

Упражнения состояются из простых по структуре движений, объединенных в короткие комбинации, на 4 – 8 счетов. Как правило, упражнение начинается и заканчивается в одном и том же положении.

Физическую нагрузку при выполнении общеразвивающих упражнений следует регулировать подбором упражнений, изменением исходных положений, количеством повторений и скоростью их выполнения.

1. СПОСОБЫ ЗАПИСИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Для записи обозначения гимнастических упражнений в конспектах или планах урока, а также на карточках упражнений преподаватели и студенты обычно применяют соответствующее терминологии словесное описание. Но есть и такие, что начинают применять так называемых «чёртиков». И это из—за их хорошей наглядности и простоты чтения.

При помощи рисунков, т. е. фигур упражнения передаются в учебниках классифицированных программах, и т.д. так, как это показано на рис. 1 и 2.

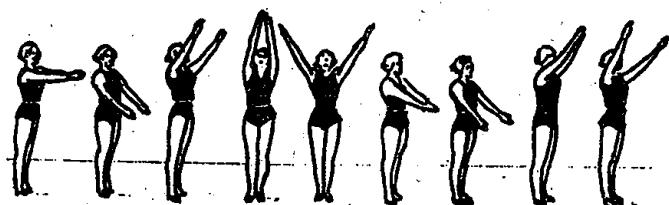


Рис. 1.

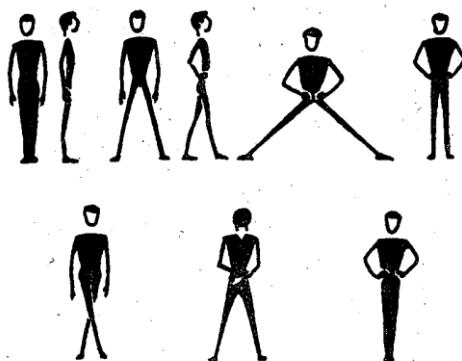


Рис.2.

Употребляются также скелетные фигуры (рис. 3). Их впервые применил известный создатель французской системы гимнастики Ж. Демини (1850—1917). Последний в свою очередь заимствовал этот способ из старинных приемов изображения танцев.

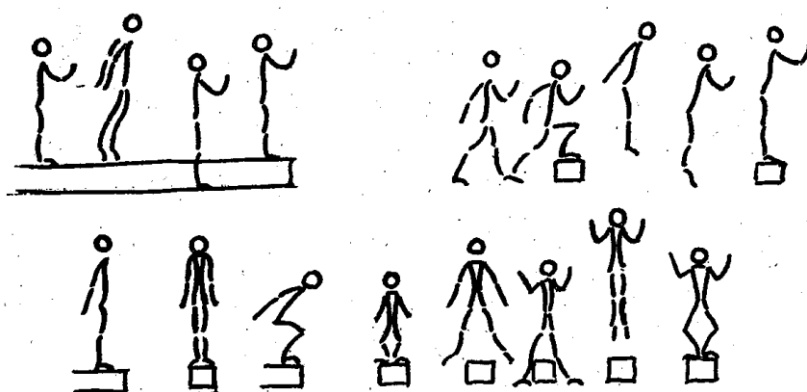


Рис. 3.

Изображение гимнастических упражнений, как рисунками, так и скелетными фигурами очень эффективно, графическое изображение гимнастических упражнений

позволяет легко и быстро описать комплекс общеразвивающих упражнений (О.Р.У.) (рис. 4).



Рис. 4.

Стенографирования гимнастических упражнений с помощью графических фигур, знаков, легко запомнить и с нею легко справиться (ведь чёрточки и кружочки сможет нарисовать каждый),

Но нужно отметить, что графически изображать можно только очень простые гимнастические упражнения, которые используются в подготовительной части урока физического воспитания в общеобразовательных школах.

При помощи таких знаков можно фиксировать и пирамиды, описание которых обычно представляет большие трудности.

ПОЛОЖЕНИЯ, ХОДЬБА, ПОДСКОКИ, ПРЫЖКИ ПОЛОЖЕНИЕ НОГ И СТОЙКИ

Правила: Вид спереди или сбоку определяется по положению носков.

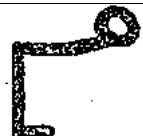
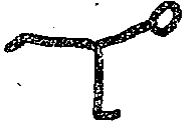
Вид спереди дается в зеркальном изображении.

Положение ног вместе дается одной линией. При изображении ног врозь сбоку у правой ноги ставятся знак «П».

Положения с прямыми ногами

Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3
		ВНИЗУ Ноги на одной прямой с туловищем
		ВПЕРЕДИ Ноги (или нога) подняты на 90°
		ВПЕРЕДИ А. правая нога впереди, левая – вниз. Б. правая нога впереди.

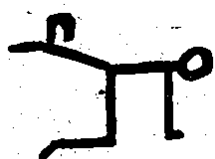
		СЗАДИ Нога или ноги подняты на 45°.
		В СТОРОНУ Нога поднята на 90° в сторону.
		ВПЕРЕД-КНИЗУ Нога поднята на 45° в сторону
		В СТОРОНУ – КНИЗУ Нога поднята на 45° в сторону
		ОСНОВНАЯ СТОЙКА Стойка пятки вместе, носки врозь
		СТОЙКА НА НОСКАХ
		СТОЙКА С СОМКНУТЫМИ НОСКАМИ Стойка, при которой носки сомкнуты
		СТОЙКА НА ПЯТКАХ Стойка опираясь только на пятки
		СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ Ноги расставлены на ширину плеч

		ШИРОКАЯ СТОЙКА В ЛИНИ Ноги разведены одна вперед, другая – назад
	 	СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ; ДРУГАЯ НА НОСКЕ Выполняется шагом на опорную ногу а) в сторону б) вперед в) назад
		СТОЙКА СКРЕСТНО Одна нога скрестно перед другой, тяжесть тела распределена равномерно
	 	НАКЛОН ВПЕРЕД Тело согнуто в тазобедренных суставах вперед. УПОР СОГНУВШИСЬ То же, руки на полу, ноги прямые, спина круглая
 		НАКЛОН ПРОГНУВШИСЬ Выполняется вперед, спина прогнута, голова назад
		РАВНОВЕСИЕ Стойка на одной ноге, другая назад до отказа, тело наклонено вперед до горизонтали

Положение с согнутыми ногами

Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3
		СОГНУТАЯ НОГА ВПЕРЕД Нога, согнутая в колене и поднята вперед под прямым углом
		СОГНУТАЯ НОГА В СТОРОНУ Нога, согнутая в колене, поднята в сторону

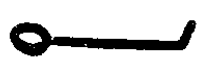
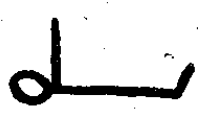
		ГОЛЕНЬ НАЗАД Голень поднята назад под 90°
		ПОЛУПРИСЕД На носках, ноги полусогнуты, колени врозь, туловище прямо
		ПРИСЕД На носках, ноги согнуты полностью, туловище прямо, колени врозь
		ПОЛУПРИСЕД, КОЛЕНИ ВМЕСТЕ Как полуприсед, но колени вместе
		ПРИСЕД В ГРУППИРОВКЕ Как присед, но колени вместе, спина согнута
		УПОР ПРИСЕВ Присед, колени вместе, руками опереться около носков ног
		НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ Упор на руках и ногах, ноги согнуты
		ПРИСЕД, КОЛЕНИ И НОСКИ ВМЕСТЕ Как присед, но колени и носки вместе
а 	б 	ВЫПАД Выставление ноги а) в сторону б) вперед или назад с одновременным сгибанием ее, туловище вертикально
		СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ Голени опираются о пол всей длиной, носки вытянуты

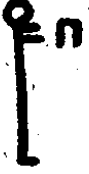
		СТОЙКА НА ПРАВОМ КОЛЕНЕ Левая, согнутая вперед, стопой на полу
		СТОЙКА НА ЛЕВОМ КОЛЕНЕ Правая согнута вперед, стопой на полу
		УПОР НА КОЛЕНЯХ На коленях, руки на полу, руки и ноги под прямым углом с туловищем
		УПОР НА КОЛЕНЕ Как упор на коленях, но одна нога отведена назад

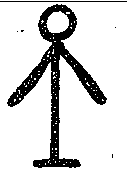
ПОЛОЖЕНИЕ РУК

Правила: Если руки (или рука) внизу, то их не обозначают. При виде сбоку руки в одинаковом положении обозначаются одной линией, если же в разном, то у правой ставится знак «П», у левой — знак «Л».

Положение с прямыми руками

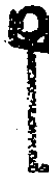
Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3
		РУКИ ВНИЗ Руки вниз по бокам, ладони внутрь, пальцы прижаты к бедрам
		РУКИ ВНИЗ
		РУКИ ВПЕРЕД Руки на ширине плеч подняты на 90° по отношению к туловищу, ладони внутрь
		РУКИ ВПЕРЕД
		ЛЕВАЯ РУКА ВПЕРЕД

		ПРАВАЯ РУКА ВПЕРЕД
		РУКИ ВПЕРЕД – ВНИЗ Руки подняты вперед на 45°
		РУКИ НАЗАД Руки на ширине плеч подняты назад на 45°
		ЛЕВАЯ РУКА НАЗАД
		РУКИ ВПЕРЕД – ВВЕРХ Руки на ширине плеч подняты на 135°, ладони внутрь
		ПРАВАЯ РУКА ВПЕРЕД – ВВЕРХ, ЛЕВАЯ НАЗАД
		РУКИ ВВЕРХ Руки на ширине плеч подняты вертикально вверх, ладони внутрь
		РУКИ ВЛЕВО Руки подняты влево, ладони вниз
		РУКИ ВПРАВО Руки поднять вправо, ладони вниз

		РУКИ ВЛЕВО ВВЕРХ
		РУКИ ВПРАВО ВНИЗ
		РУКИ В СТОРОНЫ Руки подняты на 90° в стороны, ладони вниз
		РУКИ В СТОРОНЫ – ВНИЗ Руки подняты на 45° в стороны, ладони вниз
		РУКИ В СТОРОНЫ – ВВЕРХ Руки подняты на 135° в стороны, ладони вниз
		ЛЕВАЯ РУКА В СТОРОНУ – ВВЕРХ, ПРАВАЯ В СТОРОНУ – ВНИЗ

Положение с согнутыми руками

Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3
		РУКИ НА ПОЯС Кисти рук опираются на гребень подвздошных костей, четырьмя пальцами
		РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ Согнутые в локтях руки подняты в стороны, кисти перед грудью, ладони вниз

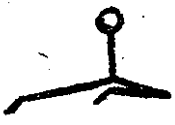
		РУКИ СКРЕЩЕНЫ ПЕРЕД ГРУДЬЮ Кисти согнутых рук перед грудью скрестно
		РУКИ ЗА ГОЛОВУ Пальцы согнуты в локтевых суставах рук касаются затылка, ладони к голове, локти назад
		РУКИ К ПЛЕЧАМ Согнутые в локтях руки касаются плеч, плечи назад, локти вниз
		СОГНУТЫЕ РУКИ НАЗАД Согнутые в локтях руки отведены назад
		СОГНУТЫЕ РУКИ В СТОРОНЫ Руки в стороны одновременным сгибанием в локтях
		РУКИ НАД ГОЛОВОЙ ОТКРЫТО Согнутые руки вверх, кисти над головой, ладони вниз, между пальцами промежуток
		РУКИ НАД ГОЛОВОЙ ЗАКРЫТО Согнутые руки вверх, кисти над головой, ладони вниз, пальцы соединены
		РУКИ ЗА СПИНУ Согнутые в локтях руки за спину, ладонь на ладонь, тыльная сторона их касается ягодиц

СЕДЫ

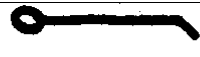
Правило: только в случае упора сидя обозначаются кисти.

Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3

		СЕД Положение сидя с выпрямленными ногами, носки вместе
		УПОР СИДЯ Сед, руки опираются о пол
		СЕД НОГИ ВРОЗЬ Сед с разведенными врозь ногами
		УПОР СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ Сед ноги врозь, руки опираются о пол
		ГРУППИРОВКА СИДЯ Сед с согнутыми ногами и наклоном туловища вперед
		ГРУППИРОВКА В УПОРЕ СИДЯ Группировка сидя с опорой руками
		СЕД С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД Сед с возможно большим наклоном туловища вперед
		УПОР СИДЯ С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД Сед с наклоном вперед, руки опираются о пол
		СЕД НА ПЯТКАХ Из стойки на коленях опуститься на пятки
		УПОР СИДЯ НА ПЯТКАХ В седе на пятках опереться руками
		СЕД УГЛОМ Сед с поднятыми ногами, угол между ногами и туловищем 90°

		УПОР СИДЯ УГЛОМ Суд углом с опорой руками
		СЕД НОГИ СКРЕСТНО Сед со скрещенными ногами
		УПОР В СЕДЕ НОГИ СКРЕСТНО Сед ноги скрестно с опорой руками
		ПОЛУШПАГАТ Сед на пятке согнутой ноги, другая сзади

ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА, В УПОРЕ ЛЕЖА, МОСТЫ, СТОЙКИ АКРОБАТИЧЕСКИЕ
Правило: у рук, находящихся в упоре на полу обозначаются и кисти.

Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3
	а  б 	ЛЕЖА НА СПИНЕ Ноги сомкнуты и выпрямлены, руки вдоль туловища УПОР ЛЕЖА НА СПИНЕ Лежа на спине, согнутые руки опираются у плеч
	а  б 	ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ УПОР ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ Лежа на животе с опорой согнутыми руками у плеч
		ЛЕЖА НА БОКУ
		УПОР ЛЕЖА Упор прямыми руками и носками ног о пол, туловище и ноги на одной прямой
		УПОР ЛЕЖА НА БЕДРАХ Упор лежа с опорой на бедрах
		УПОР ЛЕЖА НА КОЛЕНЯХ Упор лежа с опорой

		коленями
		УПОР ЛЕЖА НА КОЛЕНЯХ СОГНУВ НОГИ Упор лежа на коленях согнутые ноги поднять
		УПОР ЛЕЖА СЗАДИ Упор прямыми руками и пятками. туловище и ноги на одной прямой
		УПОР ЛЕЖА БОКОМ Упор одной рукой и носком одной ноги, туловище прямо
		ЛЕЖА НА СПИНЕ СОГНУВШИСЬ Лежа на спине прямые ноги поднять вперед – вверх
		УПОР ЛЕЖА НА ЛОПАТКАХ Лежа на спине поднять ноги вперед вверх до упора носками за головой
		МОСТ Максимально прогнутое положение тела, спиной к опорной поверхности
		МОСТ БОРЦОВСКИЙ Мост с опорой головой и согнутыми ногами
		СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ Выполняется с опорой затылком, плечами и лопатками
		СТОЙКА НА ГОЛОВЕ Выполняется с дополнительной опорой руками

ПОЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ И ЛАДОНЕЙ, ХВАТЫ

Правило: положение ладоней обозначается только тогда, когда оно не обозначено

Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3

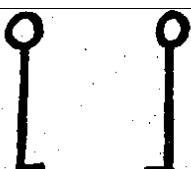
		ЛАДОНИ ВНИЗ Ладони повернуты вниз
		ЛАДОНИ ВВЕРХ Ладони повернуты вверх
		ЛАДОНИ ВПЕРЕД Ладони повернуты вперед
		ЛАДОНИ НАЗАД Ладони повернуты назад
		ЛАДОНИ ВНУТРЬ Ладони одна против другой
		ЛАДОНИ НАРУЖУ Ладони повернуты тыльной стороной друг к другу
		КИСТИ В КУЛАКИ, ЛАДОНИ ВВЕРХ Повернуть ладони вверх и сжать в кулаки
		КИСТИ В КУЛАКАХ, ЛАДОНИ ВНИЗ
		РУКИ В ЛИЦЕВОМ ХВАТЕ Ладонь на ладоне с захватом пальцами

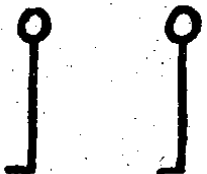
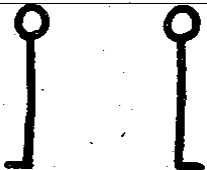
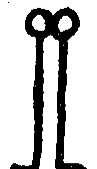
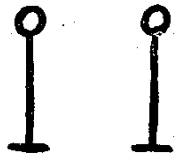
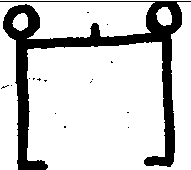
		СЦЕПИТЬ ПАЛЬЦЫ, ЛАДОНИ ВНИЗ Пальцы сцеплены поочередно, ладони вниз
		СЦЕПИТЬ ПАЛЬЦЫ, ЛАДОНИ ВВЕРХ

ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ

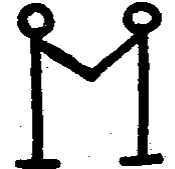
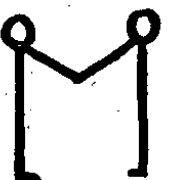
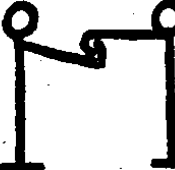
Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3
		ГОЛОВА НАЗАД Наклон головы назад, смотреть вверх
		НАКЛОН ГОЛОВЫ ВПЕРЕД Голова опущена на грудь, смотреть вниз
		ПОВОРОТ ГОЛОВЫ НАПРАВО Голова повернута направо, смотреть вправо

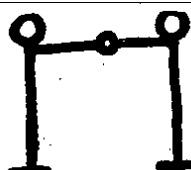
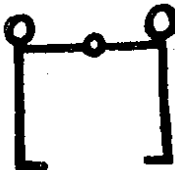
ПОЛОЖЕНИЕ УЧАЩЕГОСЯ ПО ОТНОШЕНИЮ ПАРТНЕРА

Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3
		ДРУГ ПЕРЕД ДРУГОМ ЛИЦОМ ДРУГ К ДРУГУ НА РАССТОЯНИИ
		ДРУГ ПЕРЕД ДРУГОМ ВПЛОТНУЮ Лицом друг к другу вплотную

		ДРУГ ЗА ДРУГОМ Один в затылок другому
		СПИНОЙ ДРУГ К ДРУГУ Повернувшись друг к другу спинами на расстоянии
		СПИНОЙ ДРУГ К ДРУГУ ВПЛОТНУЮ Касаясь друг друга спинами
		БОКОМ ДРУГ К ДРУГУ Боком один к другому на расстоянии
		БОКОМ ДРУГ К ДРУГУ ВПЛОТНУЮ Касаясь друг друга боком
		ОПИРАЯСЬ ЛАДОНЯМИ Лицом друг к другу, ладони в ладони
		ОПИРАЯСЬ СТУПНЯМИ Лежа на спине с согнутыми ногами, ступня к ступне

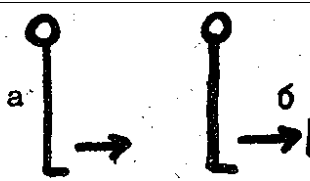
СОЕДИНЕНИЯ/ХВАТЫ/РУКА ПАРТНЕРОВ

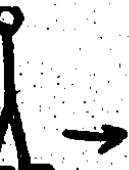
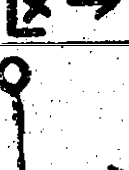
Вид спереди 1	Вид сбоку 2	Термин, его значение 3
		ЛИЦЕВОЙ ХВАТ Захват разноименными руками
		ХВАТ ПАЛЬЦАМИ Обоюдный хват согнутыми пальцами

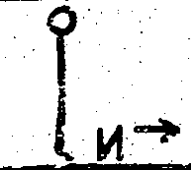
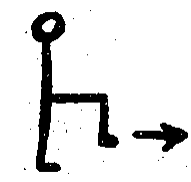
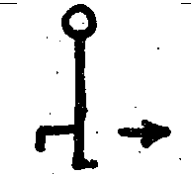
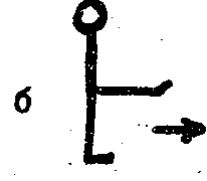
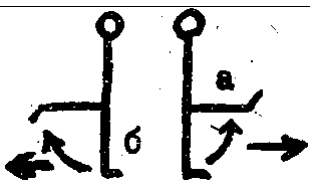
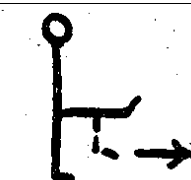
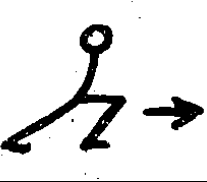
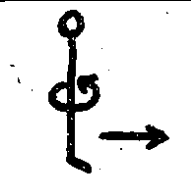
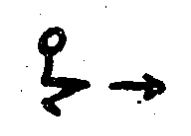
		ЗАХВАТ ЛОКТЯМИ Спиной друг к другу, захват согнутыми руками
		ГЛУБОКИЙ ХВАТ Хват за лучезапястные суставы друг друга
		ПЛЕЧЕВОЙ ХВАТ Захват выше локтевых суставов

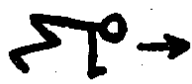
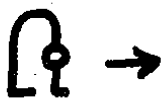
ХОДЬБА

Правила: При обозначении способа ходьбы, используется соответствующая стойка, с добавлением стрелки направления движения / → или ←/. При ходьбе на месте перед стрелкой ставится вертикальная черта /→|/. Равномерно ускоряющаяся ходьба ➡, ускоряющаяся и замедляющаяся ➡⤴, замедляющаяся ➡⤴.

Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3
		СТРОЕВОЙ ШАГ Держа подошву горизонтально, ногу выносить на высоту 10-15 см. и твердо ставить на всю ступню. Руки движутся вперед до пояса и назад в сторону.
		ПОХОДНЫЙ ШАГ Обычный свободный шаг ШАГ НА МЕСТЕ Ходьба на месте с подниманием колен
		СВОБОДНЫЙ ШАГ Обычный шаг, но в строю идти не в ногу
		ХОДЬБА НА ПЯТКАХ Ходьба на пятках не сгибая ног

		ХОДЬБА НА НОСКАХ В данном случае с ускорением и замедлением
		ХОДЬБА С НОСКА Ходьба вытягивая носки, которые первыми касаются пола
		ПОДБИВНОЙ ШАГ Ходьба с ударом носком ноги у пятки другой
		ХОДЬБА СТОПА ПЕРЕД СТОПОЙ Ходьба, приставляя носок одной ноги к пятке другой
		ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ Сочетание приставного и обычного шага
		АКЦЕНТНЫЙ ШАГ Ходьба с акцентом на определенный такт
		СКРЕСТНЫЙ ШАГ Ходьба с постановкой ноги скрестно перед / за / другой
		СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ Выполняется скользящим движением выставляемой вперед ноги скрестно перед опорой
		ПРИСТАВНОЙ ШАГ Шаг с носка одной ногой с приставлением другой
		ПРУЖИННЫЙ ШАГ Ходьба с колебанием по вертикали за счет пружинящих движением в коленях

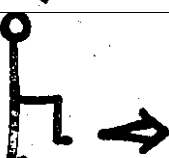
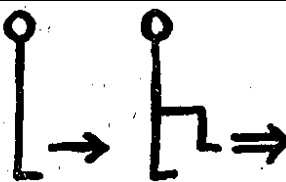
		ПРУЖИННЫЙ ШАГ НА НОСКАХ То же, но за счет движений стоп
		ШАГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА Ходьба высоко поднимая колени
		ШАГ С ПОДНИМАНИЕМ ГОЛЕНИ НАЗАД Перед выполнением шага поднять голень назад
а 	б 	ШАГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ НОГИ Ходьба высоко поднимая прямые ноги а) в сторону б) вперед
		ШАГ ДУГОЙ Ходьба с дугообразным движением прямой ноги сбоку а) вперед или б) назад
		«ЖУРАВЛИНЫЙ ШАГ» Ходьба со сгибанием и выпрямлением ног
		ХОДЬБА ВЫПАДАМИ Ходьба выпадами
		ПОВОРОТНЫЙ ШАГ При постановке ноги выполняется поворот кругом на двух ногах
		ХОДЬБА В ПРИСЕДЕ Ходьба в приседе не поднимаясь
		ХОДЬБА В ГРУППИРОВКЕ Ходьба в положении группировки

		ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ Ходьба на согнутых ногах с опорой руками
		«ШАГ МЕДВЕДЯ» Ходьба в упоре наклонном вперед
		«ШАГ РАКА» Ходьба в упоре лежа сзади руки прямые, ноги согнуты
		«КОШАЧИЙ ШАГ» Ходьба на четвереньках с согнутыми ногами и руками (низкий, крадущийся шаг)
		«ХОДЬБА ВЕЛИКАНОВ» Ходьба на носках, руки вверх
		«ШАГ ТЮЛЕНЯ» (ПЕРЕПОЛЗАНИЕ) Передвижение в упоре лежа, на руках, носки вытянуты
		ХОДЬБА НА РУКАХ Ходьба на руках в положении ноги вверх

БЕГ

Правила: При обозначения бега применяется соответствующая стойка, к которой прилагается широкая стрелка направления движения $\Rightarrow$ или $\Leftarrow$ /. При беге на месте перед стрелкой ставится вертикальная черта $\Rightarrow|/$. При чередовании ходьбы и бега $\rightarrow \Rightarrow$. При беге с ускорением $\Rightarrow$, при беге с равномерными ускорениями и 3 замедлениями $\Rightarrow$, при беге с замедлениями $\Rightarrow$

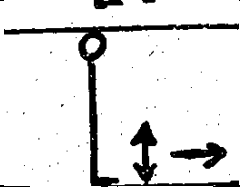
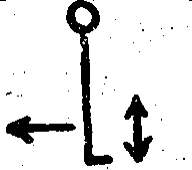
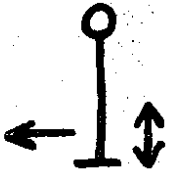
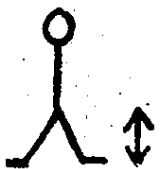
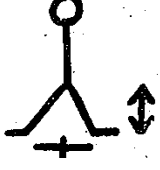
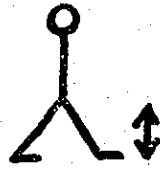
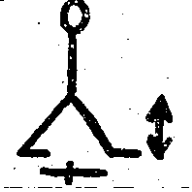
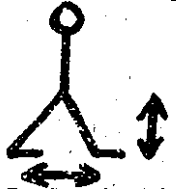
Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3
		БЕГ Продвижение шагами, при которых вслед за отталкиванием следует фаза полета

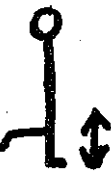
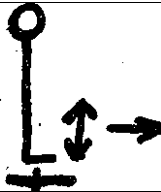
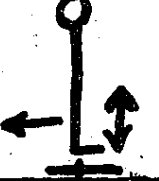
		БЕГ НА ПЯТКАХ Бег на пятках не сгибая ног
		БЕГ НА НОСКАХ Бег не опускаясь на всю стопу
		БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА Бег высоко поднимая колени (в данном случае с ускорением)
		БЕГ ЗАБРАСЫВАЯ ГОЛЕНЬ НАЗАД Бег сгибая ногу в колене назад
		БЕГ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ Бег с высоким подниманием прямых ног вперед
		ХОДЬБА – БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА Обычная ходьба с чередованием бега высоко поднятыми коленями

ПОДСКОКИ

Правила: При обозначении подскоков на месте к соответствующей стойке прибавляется вертикальная двойная стрелка / ↑ /. Подскоки в движении (в сторону, вперед, назад), обозначаются такими же стрелками, что и ходьба.

Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1	2	3
		ПОДСКОК Небольшие подпрыгивания на двух (одной) ногах
		ПОДСКОКИ Ряд небольших подпрыгиваний на двух (одной) ногах на месте или с продвижением

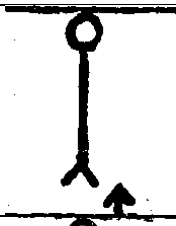
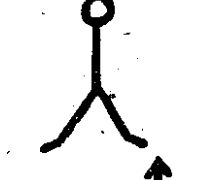
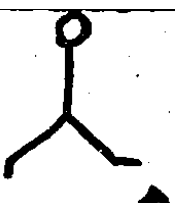
		ПОДСКОКИ ВПЕРЕД
		ПОДСКОКИ НАЗАД
		ПОДСКОКИ ВПРАВО
		ПОДСКОКИ С СОМКНУТЫМИ НОСКАМИ Подскоки на прямых ногах, носки сомкнуты
		ПОДСКОКИ НОГИ ВРОЗЬ Подскоки в положении ноги врозь
		ПОДСКОКИ НОГИ ВРОЗЬ И НОГИ ВМЕСТЕ Подскоки с чередованием положений ног врозь и вместе
		ПОДСКОКИ ОДНА НОГА ВПЕРЕД ДРУГАЯ НАЗАД Подскоки в положении одна нога вперед, другая назад
		ПОДСКОКИ ОДНА НОГА ВПЕРЕД, ДРУГАЯ НАЗАД, НОГИ ВМЕСТЕ Подскоки поочередно в положении одна нога вперед, другая назад со сменой ног
		ПОДСКОКИ ОДНА НОГА ВПЕРЕД, ДРУГАЯ НАЗАД ПОПЕРЕМЕННО Подскоки в положении одна нога вперед, другая назад со сменой ног

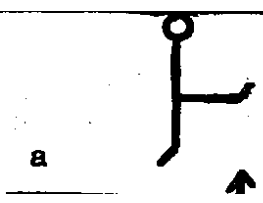
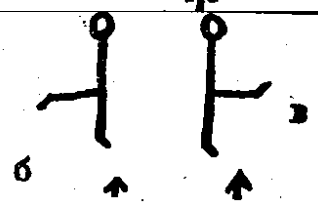
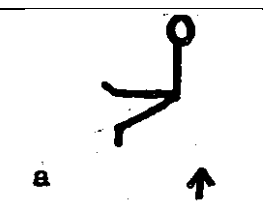
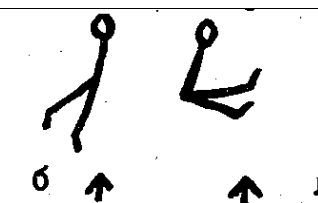
		ПОДСКОКИ НОГИ СКРЕСТНО Подскоки в положении ноги скрестно
		ПОДСКОКИ НОГИ СКРЕСТНО И НОГИ ВМЕСТЕ Подскоки попеременно в положении ноги скрестно, ноги вместе
		ПОДСКОКИ НОГИ СКРЕСТНО СО СМЕНОЙ НОГ Подскоки в положении ноги скрестно со сменой положения ног во время подскока
		ПОДСКОКИ С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА Подскоки с подниманием бедра то одной, то другой ноги
		ПОДСКОКИ С ПОДНИМАНИЕМ ГОЛЕНИ Подскоки с подниманием голени назад. В данном случае левой
а 		ПОДСКОКИ С ПОДНИМАНИЕМ НОГИ Подскоки с махом прямой ногой: а) в сторону б) вперед, назад
		ШАГ ГОЛОПА ВПЕРЕД Приставной шаг на носках с подскоком
		ШАГ ГОЛОПА НАЗАД

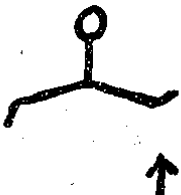
		ШАГ ГОЛОПА В СТОРОНУ (ВПРАВО)
		ПОДСКОКИ В ПРИСЕДЕ Подскоки в положении приседа на выпрямляясь
		«ПОДСКОКИ ЗАЙЦА» Подскоки в приседе, руки согнуты, указательные пальцы у головы
		«ПОДСКОКИ ЛЯГУШКИ» Подскоки в положении упоре присев

ПРЫЖКИ

Правила: для обозначения прыжков применяется соответствующее изображения положения тела в полете. Для отображения прыжков употребляется вертикальная стрелка острием вверх (↑) последняя на уровне нижнего края изображения или ниже его.

Вид спереди	Вид сбоку	Термин, его значение
1 	2 	3 ПРЫЖОК Подъем тела в воздух с места или с разбега толчком одной или двух ног
		ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ Прыжок с разведением ног в полете
		ПРЫЖОК ОДНА НОГА ВПЕРЕД ДРУГАЯ НАЗАД Прыжок с разведением ног вперед и назад в полете

		ПРЫЖОК С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА Прыжок с подниманием колена
		ПРЫЖОК С ПОДНИМАНИЕМ НОГИ Прыжок с поднятой а) в сторону б) назад в) вперед ногой
		ПРЫЖОК ВЗМАХОМ Выполняется с одной ноги на другую с последовательным взмахом свободной, а затем толчком ноги а) в сторону б) назад в) вперед
		ПРЫЖОК КОЛЬЦОМ Выполняется толчком обеих ног с максимальным прогибанием тела и сгибанием ног
		ПРЫЖОК В ГРУППИРОВКЕ В прыжке принять положение группировки
		ПРЫЖОК УГЛОМ Прыжок с подниманием прямых ног вперед
		ПРЫЖОК ПРОГНУВШИСЬ Прыжок с прогибанием тела, голову назад
		ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ Прыжок с поворотом вокруг вертикальной оси. Величина поворота обычно указывается в градусах

		ПРЫЖОК ШАГОМ Прыжок с одной ноги на другую с прямыми ногами в фазе полета
		ПОДБИВНОЙ ПРЫЖОК Как прыжок шагом, но в фазе полета нога сгибается до касания другой
		ПРЫЖОК СТУПНИ ВМЕСТЕ Прыжок с разведением коленей и касанием ступнями друг друга

2. ГРАФИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ ДВИЖЕНИЙ

При стенографировании движений можно пользоваться двумя вариантами:

1) коротким, при котором оно передаётся одной фигурой (исходным положением) и соответствующими знаками. При необходимости даются также промежуточные положения.

2) длинным, когда даётся исходное положение, промежуточные и конечное, т.е. применяется несколько фигур.

Общие правила для первого варианта:

1. Фигура, изображающая исходное положение выполняется сплошной линией! Исходными положениями используются стойки, положения лёжа и т.д. совместно с соответствующими знаками.

2. Пунктирной линией обозначаются те промежуточные положения туловища и конечностей, которые не совпадают с их исходным положением.

3. Направление движения частей тела указывается стрелками. Они выполняются более тонкими линиями или другой краской, чтобы сохранить чёткость фигуры.

4. При разведении ног (рук) вперёд и назад, в стороны, при их скрестных движениях, применяются те же положения конечностей и знаки, что и при подскоках.

5. Движения туловища в одну сторону (наклоны, повороты) обозначаются стрелкой при соответствующей фигуре в нужном направлении $\downarrow$, $\uparrow$, $\curvearrowright$. Движение туловища в одном и обратном направлении с остановкой в исходном положении обозначается двумя стрелками $\curvearrowright$, $\curvearrowleft$, $\curvearrowright$ если же это происходит без остановки, то стрелки соединяются $\curvearrowright$, $\curvearrowleft$, $\curvearrowright$. Если при этом происходит смена рук или ног, то между стрелками ставится небольшая поперечная чёрточка: $\curvearrowright$, $\curvearrowleft$, $\curvearrowright$ при смене обеих рук или ног, ставится две чёрточки $\curvearrowright$, $\curvearrowleft$, $\curvearrowright$. При пружинящем движении ставятся знак (Z).

Общие правила для второго варианта:

1. Если исходное и конечное положения упражнения одинаковые, последнее можно опустить.

2. Знаки для обозначения вдоха и выдоха применяются только при этом варианте.

3. Если промежуточное положение невозможно передать, можно попробовать применить первый вариант с соответствующими знаками. Промежуточные положения даются сплошной линией.

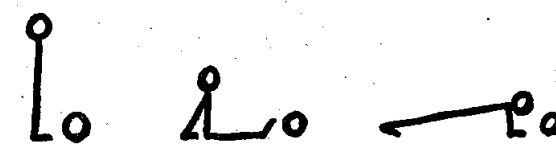
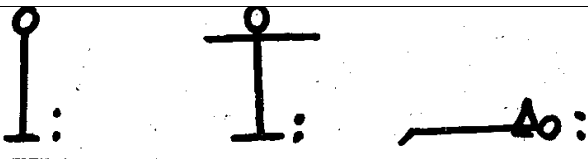
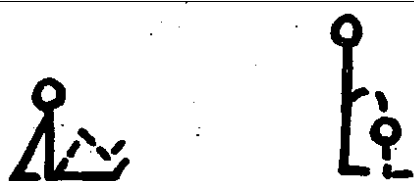
4. В случае надобности направление движения частей тела обозначается стрелками.

При стенографировании можно употреблять оба варианта в смешанном виде.

ИСХОДНЫЕ, КОНЕЧНЫЕ И ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

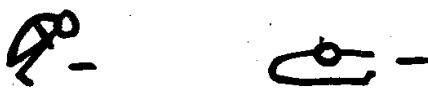
Правила: исходное положение имеет знак двоеточие, конечное — ноль. Их применяют только во втором варианте. Промежуточные положения применяются только при первом варианте.

Примеры	Термины, его содержание
	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Положение туловища и конечностей при начале упражнения

	КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Положение туловища и конечностей в конце упражнения
	ИСХОДНО-КОНЕЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Положение туловища и конечностей при начале и в конце упражнения одинаковы
	ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Переходное положение туловища и конечностей при выполнении упражнения

ДЫХАНИЕ

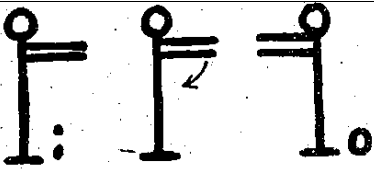
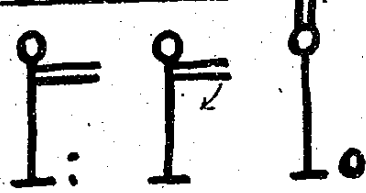
Правила: Знаком вдоха является плюс, знаком выдоха – минус. Их применяют только при втором варианте.

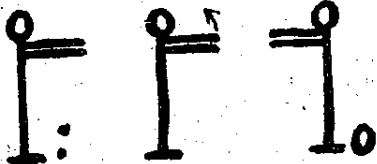
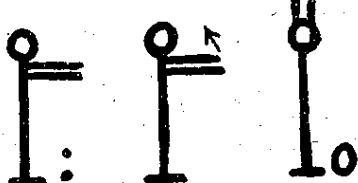
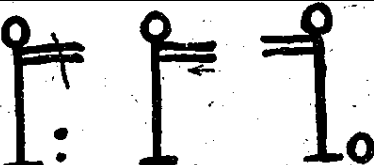
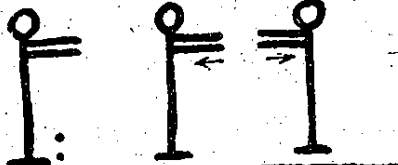
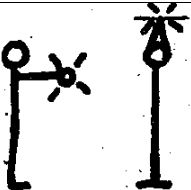
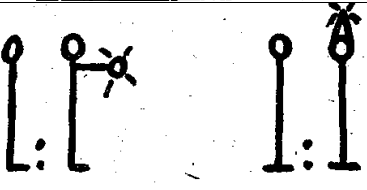
Примеры	Термины, его содержание
	ВДОХ
	ВЫДОХ

ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ, НОГАМИ, ТУЛОВИЩЕМ И ГОЛОВОЙ

Дуги руками, перенос рук, хлопки

Правила: дуги перенос руки обозначается соответствующими стрелками - дугообразной (↷) и прямой (→). В случае дуги в первом варианте она обозначается пунктирной линией у конечного положения рук. Двойная стрелка обозначает движение рук обратно в исходное положение. Хлопки обозначаются тремя-четырьмя короткими черточками вокруг кистей.

Примеры		Термин, его значение
1 вариант	2 вариант	
1	2	3
		ДУГА КНИЗУ Дугообразное движение руки (рук), начало движения вниз
		

		ДУГА КВЕРХУ Дугообразное движение руки (рук), начало движения вверх
		
		ПЕРЕНОС Медленное движение рук из одного положения в другое в горизонтальной плоскости
		
		ХЛОПОК Удар ладонь о ладонь

Разведение вперед и назад, в стороны, скрещения

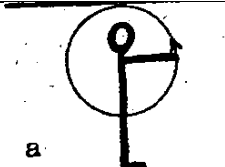
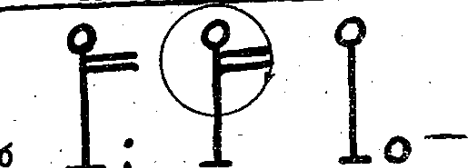
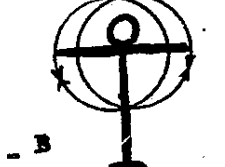
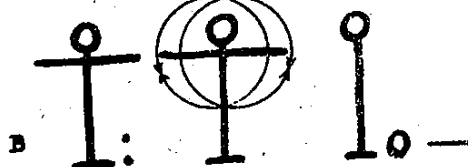
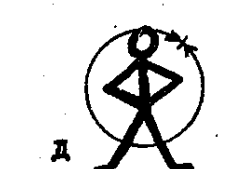
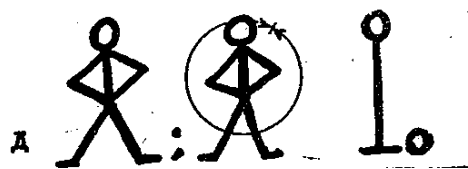
Правила: обозначения аналогичны соответствующим подскокам

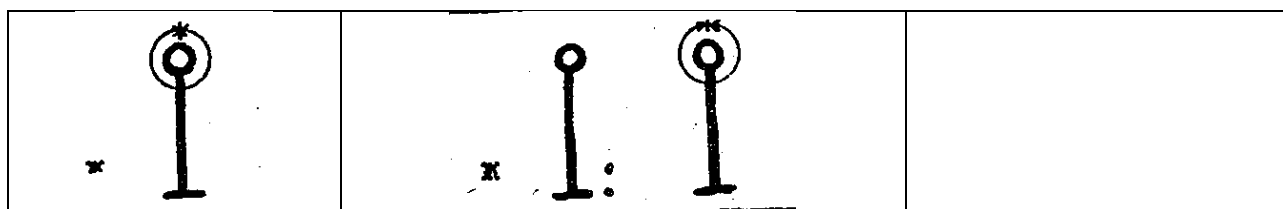
Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		РАЗВЕДЕНИЕ ВПЕРЕД И НАЗАД С ОСТАНОВКОЙ Разведение конечностей вперед и назад (вверх и вниз), с остановкой в положении вместе
		РАЗВЕДЕНИЕ ВПЕРЕД И НАЗАД То же, но без остановки в положении вместе
		РАЗВЕДЕНИЕ ВРОЗЬ Разведение ног в стороны

		РУКИ (НОГИ) СКРЕСТНО Принятие положения ноги (руки)
		СКРЕЩЕНИЕ Повторное скрещение конечностей

Круговые движения

Правила: Знаком кругового движения является кружок вокруг соответствующей части тела, острые стрелки указывает направление (☉ ☺). Круговое движение в одном и затем в обратном направлении обозначатся двойной стрелкой (☯). Попеременно же в одном и обратном поперечной чертой между остриями стрелок (☶).

Примеры			КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ Круговые движения руками (а, б, в) ногами (г) туловища (д, е) и головой (ж)
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение	
1	2	3	
			
			
			
			
			
			



Сгибание и разгибание

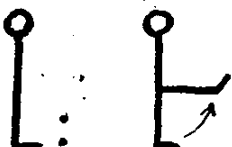
Правила: Знаком сгибания и разгибания является $\Leftrightarrow$, который изображается около соответствующей конечности, в направлении движения. Поперечная черточка через стрелку обозначает, что сгибаются - разгибаются попеременно $\Leftrightarrow$

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		СГИБАНИЕ Сгибание прямых конечностей в суставах
		РАЗГИБАНИЕ Разгибание согнутого тела или части тела
		СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ Сгибание с последующим разгибанием рук (а, б), или ног (в)

Поднимание и опускание

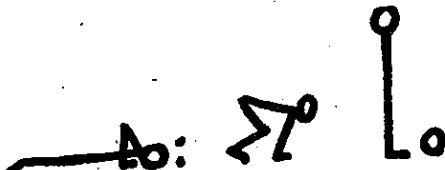
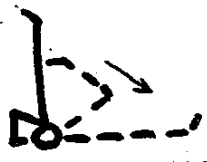
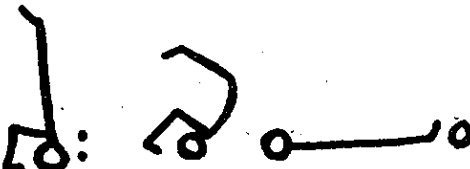
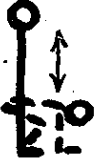
Правила: Прямая стрелка обозначает направление движения ($\nearrow \searrow$). Поднимание— опускание обозначает двойная стрелка ($\nwarrow \nearrow$). Поперечная черта на ней требует попеременного поднимания - опускания конечностей ($\nwarrow \nearrow$). Дугообразная стрелка обозначает поднимание дугой ($\frown$)

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		ПОДНИМАНИЕ Движение тела или конечностей вверх
		ОПУСКАНИЕ Движение тела или конечностей вниз
		ПОДНИМАНИЕ - ОПУСКАНИЕ Движение тела или конечностей вверх - вниз

		ПОДНИМАНИЕ ДУГОЙ Дугообразное поднимание ноги
---	---	--

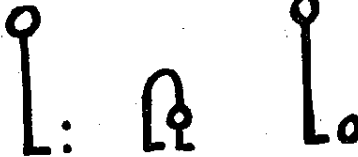
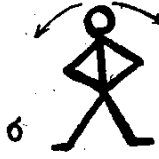
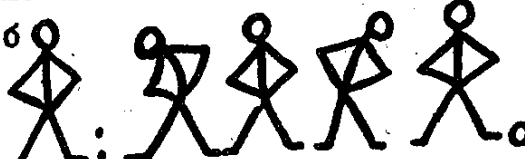
Подъемы и медленные опускания

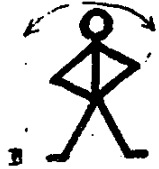
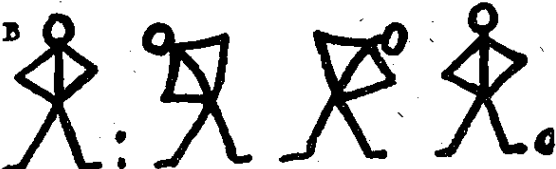
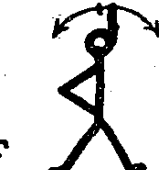
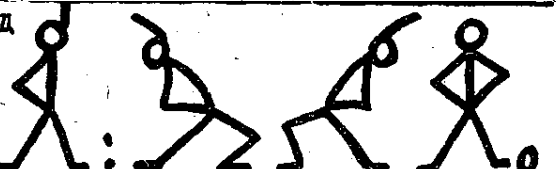
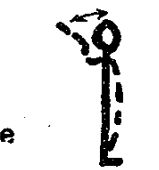
Правила: Те же, что и при подниманиях и опусканиях

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		ПОДЪЕМ Переход из низкого положения в более высокое
		МЕДЛЕННОЕ ОПУСКАНИЕ Медленный переход из высокого положения в более низкое
		ОПУСКАНИЕ И ПОДЪЕМ Переход из высокого положения в более низкое и обратно

Наклоны и выпрямления

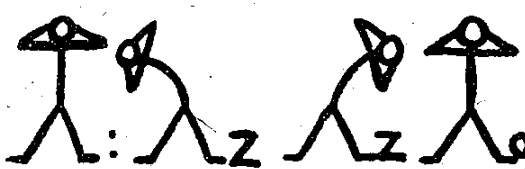
Правила: стрелки, обозначающие наклоны и выпрямления дугообразны. Знаки даны в разделе «Общие правила для первого варианта».

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		НАКЛОНЫ Наклон тела вперед (а), в сторону (б), с остановкой в исходном положении, в – без остановки, г – со сменой руки, д – со сменой руки и ноги или назад в
		

		позвоночники и тазобедренных суставах
		
		
		

Пружинящие наклоны

Правила: к знаку наклона прибавляется знак пружины (Z)

Примеры		Термин, его значение
1 вариант	2 вариант	
1	2	3
		ПРУЖИНЯЩИЙ Повторное выполнение движения с неполным выпрямлением между наклонами

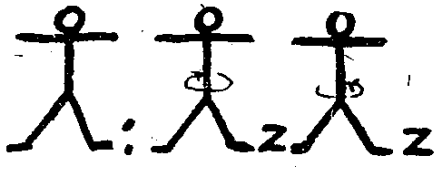
Повороты

Правила: знаком поворота является овальная стрелка вокруг соответствующей части тела.
В остальном знаки даны в разделе «Общие правила для первого варианта».

Примеры		Термин, его значение
1 вариант	2 вариант	
1	2	3
		ПОВОРОТ Движение тела вокруг вертикальной оси

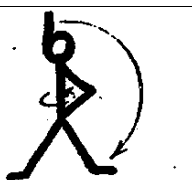
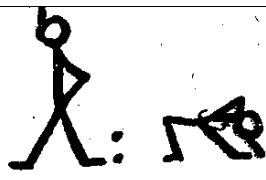
Пружинящие повороты

Правила: к знаку поворота прибавляется знак пружины (Z)

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		ПРУЖИНЯЩИЙ ПОВОРОТ Движение части тела вокруг вертикальной оси с пружинящим движением

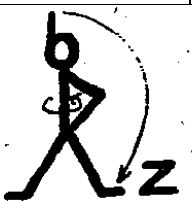
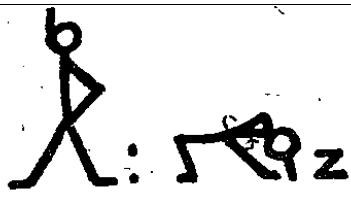
Наклоны с поворотом

Правила: Те же, что и при поворотах и наклонах. Применяются те и другие знаки вместе.

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		НАКЛОНЫ С ПОВОРОТОМ Одновременный наклон и поворот тела

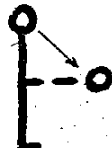
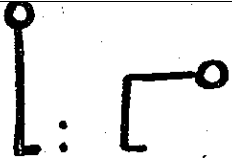
Пружинящие наклоны с поворотом

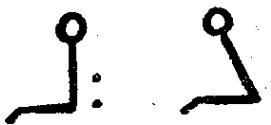
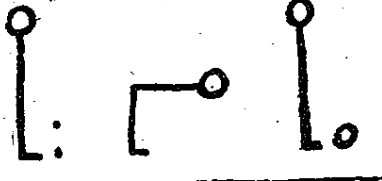
Правила: Те же, что и при поворотах и наклонах. Применяются те и другие знаки вместе и прибавляется знак пружины (Z).

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		ПРУЖИНЯЩИЙ НАКЛОН С ПОВОРОТОМ Одновременный наклон и поворот тела

Наклоны с прямым туловищем и выпрямления

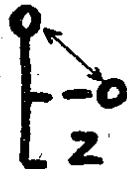
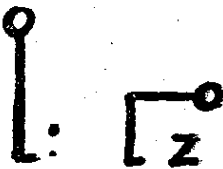
Правила: знаком наклона с прямым туловищем является прямая стрелка, наконечник которой показывает направление движения. Остальные знаки даны в разделе «Общие правила для первого варианта».

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		НАКЛОН С ПРЯМЫМ ТУЛОВИЩЕМ Наклон вперед (а) или

		назад (б) сохраняя прямое положение туловища
		НАКЛОН С ПРЯМЫМ ТУЛОВИЩЕМ И ВЫПРЯМЛЕНИЕ Наклон с прямым туловищем вперед или назад с последующим выпрямлением

Пружинящие наклоны с прямым туловищем

Правила: Те же, что и при наклонах с прямым туловищем и выпрямлениях с добавлением знака пружины (Z).

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		ПРУЖИНЯЩИЙ НАКЛОН С ПРЯМЫМ ТУЛОВИЩЕМ Наклон с прямым туловищем вперед или назад с пружинящим движением

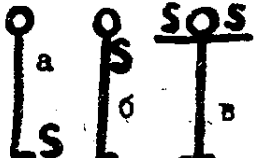
Наклоны с прямым туловищем с поворотом и выпрямление

Правила: Правила те же, что и при поворотах, наклонах с прямым туловищем и выпрямлениях. При пружинящем движении добавляется знак пружины (Z).

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		НАКЛОНЫ С ПРЯМЫМ ТУЛОВИЩЕМ С ПОВОРОТОМ И ВЫПРЯМЛЕНИЕ Одновременный наклон с прямым туловищем и поворот с последующим выпрямлением

Волна

Правила: знаком волны является S. Его ставят у соответствующей части тела, в случае же волны всем телом, у ступней фигуры. Во втором варианте применяется то же обозначение, что и в первом.

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		ВОЛНА Волнообразное движение тела (а), туловища (б), рук (в).

Расслабление

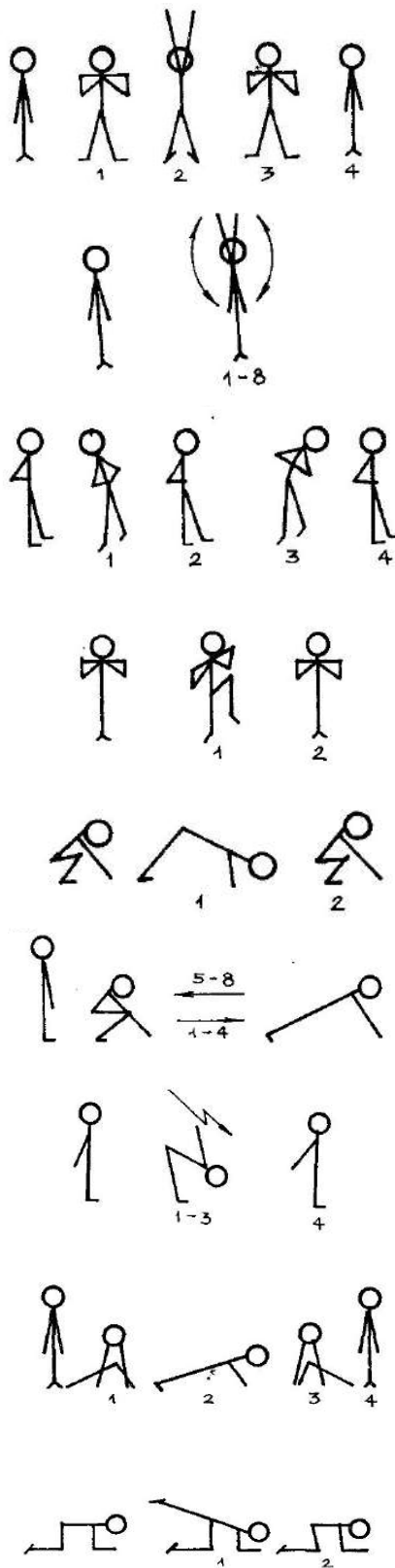
Правила: Знаком расслабления является вертикальная волнообразная стрелка у соответствующей части тела. При расслаблении всего тела знак ставится у ступней фигуры. Во втором варианте применяется то же обозначение, что и в первом.

Примеры		
1 вариант	2 вариант	Термин, его значение
1	2	3
		РАССЛАБЛЕНИЕ Свободное расслабленное падение тела (а), рук (б), ног (в).

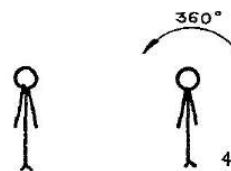
3. КОМПЛЕКСЫ ГРАФИЧЕСКОГО ИЗОБРАЖЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс № 1

- I. И.П. – О.С.
 1. Оставляя левую, руки к плечам.
 2. Поднимаясь на носки, руки вверх.
 3. Опускаясь на всю ступню, руки к плечам.
 4. Приставляя левую, И.П. 5-8. То же, в другую сторону.
- II. И.П. – О.С.
 - 1 – 8. Поднимание рук вверх и опускание через стороны вниз, на каждый счет сжимая кисти в кулак.
- III. И.П. – стойка ноги врозь, правая впереди, руки на пояс.
 1. Наклон вправо.
 2. И.П.
 - 3 – 4. То же влево.
- IV. И.П. – руки к плечам.
 1. Сгибая левую, поворачивая туловище налево, правым локтем коснуться колена ноги.
 2. И.П.
 - 3 – 4. То же, сгибая правую.
- V. И.П. – упор присев.
 1. Упор стоя согнувшись.
 2. И.П.
- VI. И.П. – О.С.
 1. Упор присев.
 - 2 – 4. Переступая руками, упор лежа.
 - 5 – 7. Переступая руками назад, упор присев.
 8. И.П.
- VII. И.П. – руки сзади, пальцы «в замок».
 - 1 – 3. Три пружинящих наклона вперед с отведением рук назад.
 3. И.П.
- VIII. И.П. – О.С.
 1. Упор присев на левой, правую в сторону на носок.
 2. Упор лежа.
 3. Упор присев на правой, левую в сторону на носок.
 4. И.П.
- IX. И.П. – упор на коленях и предплечьях.
 1. Мах правой назад.
 2. И.П.
 - 3 – 4. То же, левой.
- X. И.П. – О.С.

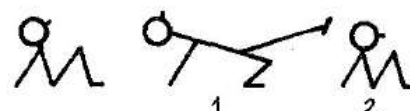
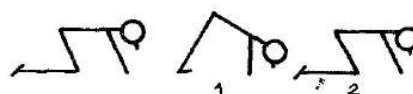
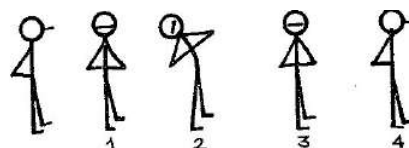
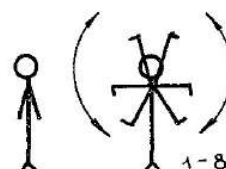
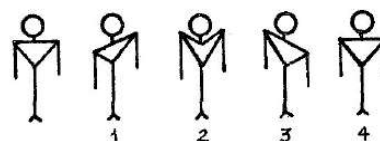
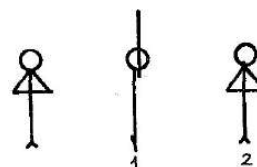


- 1 – 3. Три прыжка на двух.
3. Прыжок с поворотом на 360°.

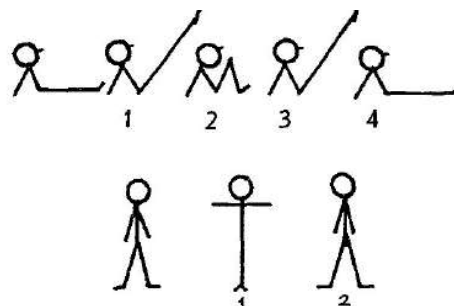


Комплекс № 2

- I. И.П. – руки перед грудью, ладони соединены, пальцы кверху.
1. Поднимаясь на носки, руки вверх, ладони не разъединять.
2. И.П.
- II. И.П. – О.С.
1. Левое плечо вверх.
2. Правое плечо вверх.
3. Левое плечо вниз.
4. Правое плечо вниз.
- III. И.П. – О.С.
1 – 8. Поднимание рук вверх через стороны и опускание вниз с движением кистей на каждый счет вверх и вниз.
- IV. И.П. – ноги врозь, руки на пояс.
1. Поворот туловища направо.
2. Наклон вправо.
3. Выпрямиться.
4. И.П.
5 – 8. То же, налево.
- V. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1. Сгибая левую, руки на пояс.
2. И.П.
3 – 4. То же, сгибая правую.
- VI. И.П. – упор на коленях.
1. Разгибая ноги, упор стоя согнувшись.
2. И.П.
- VII. И.П. – упор сидя с согнутыми ногами.
1. Поднимая таз вверх, мах левой.
2. И.П.
3 – 4. То же, правой.
- VIII. И.П. – упор сидя.
1 – 2. Наклон вперед с последовательным движением руками назад – вверх.
3 – 4. И.П. с последовательным движением руками в обратном направлении.
- IX. И.П. – упор сидя сзади на предплечьях.

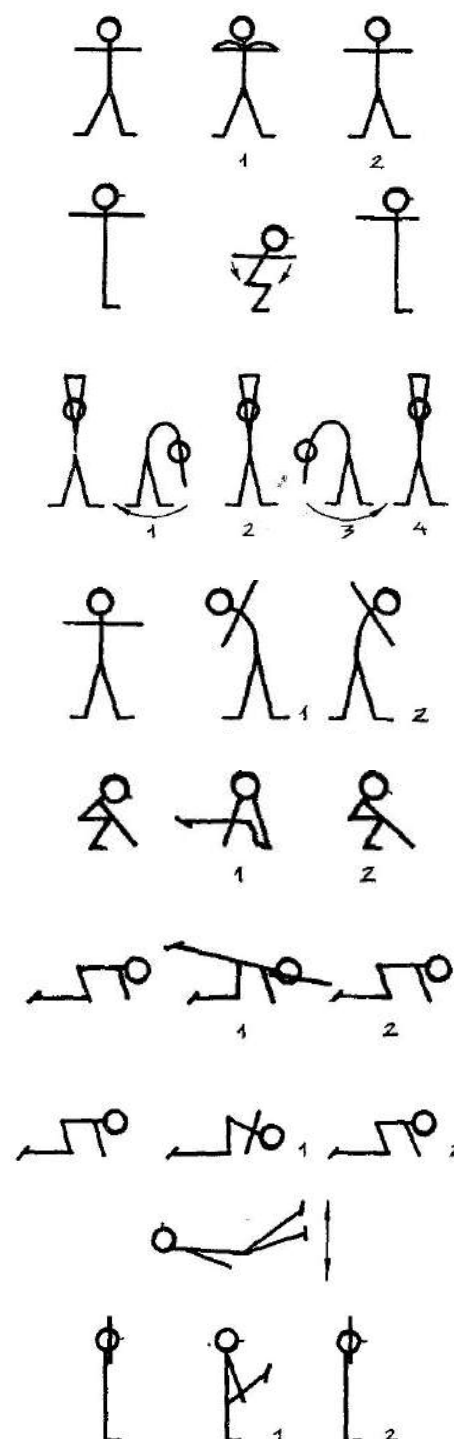


1. Поднять ноги.
 2. Согнуть.
 3. Выпрямить.
 4. И.П.
- Х. И.П. – ноги врозь.
1. Прыжок в стойки ноги вместе, руки в стороны.
 2. Прыжок в стойку ноги врозь, руки вниз.



Комплекс № 3

- I. И.П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху.
 1. С силой сжимая кисти в кулак, согнуть руки к плечам.
 2. И.П.
- II. И.П. – одна рука вперед, другая – назад.
На каждый счет пружинящие полуприседания с сменой положения рук.
- III. И.П. – стоя, ноги врозь, руки вверх, пальцы «в замок».
 1. Круговым движением влево наклон к левой.
 2. Продолжая движение, И.П.
 - 3 – 4. То же вправо.
- IV. И.П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.
 1. Наклон вправо.
 2. Наклон влево.
- V. И.П. – упор присев.
 1. Правая нога в сторону.
 2. И.П.
 - 3 – 4. То же левой.
- VI. И.П. – упор на коленях.
 1. Мах правой ногой назад, левую руку вверх.
 2. И.П.
 - 3 – 4. То же другой ногой и рукой.
- VII. И.П. – упор на коленях.
 1. Согнуть руки.
 2. И.П.
- VIII. И.П. – лежа на спине, левая поднята.
На каждый счет смена положения ног («ножницы»).
 1. Мах правой, руки вперед.
 2. И.П.
 - 3 – 4. То же левой.
- IX. И.П. – руки вверх, ладони вперед.
 1. Мах правой, руки вперед.
 2. И.П.
 - 3 – 4. То же левой.

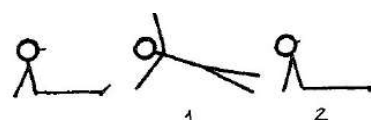
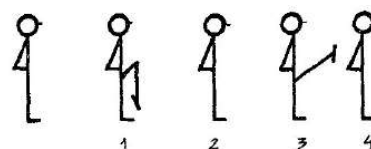
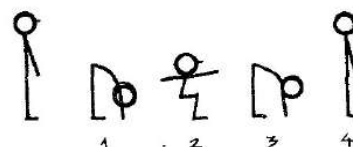
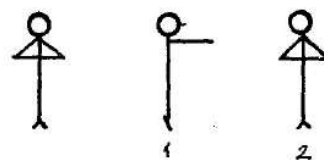


- Х. И.П. – стоя, ноги врозь, правая впереди, руки на поясе.
Прыжки со сменой ног на каждый счет.

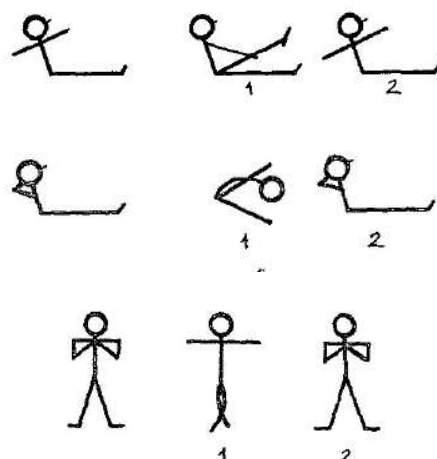


Комплекс № 4

- I. И.П. – руки вперед грудью, пальцы «в замок».
1. Поднимаясь на носки, руки вперед, ладони вперед.
2. И.П.
- II. И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.
1. Поворот туловища направо, руки в стороны ладонями кверху, смотреть на правую кисть.
2. И.П.
3 – 4. То же налево.
- III. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1. Наклон вправо, хлопок над головой.
2. И.П.
3 – 4. То же влево.
- IV. И.П. – выпад правой, руки на колено.
1 – 3. Три пружинящих сгибания правой.
4. Поворот кругом.
5 – 8. То же левой.
- V. И.П. – О.С.
1. Наклон вперед, руками коснуться пола.
2. Присед, руки в стороны.
3. Наклон вперед, руками коснуться пола.
4. И.П.
- VI. И.П. – руки на пояс.
1. Поднять согнутую правую.
2. И.П.
3. Мах правой вперед (прямой).
4. И.П.
5 – 8. То же левой.
- VII. И.П. – упор сидя.
1. Поворот в упор, лежа правым боком, левая рука вверх.
2. И.П.
3 – 4. То же левым боком.
- VIII. И.П. – сидя, руки в стороны, ладони вперед.
1. Мах правой, хлопок под ногой.

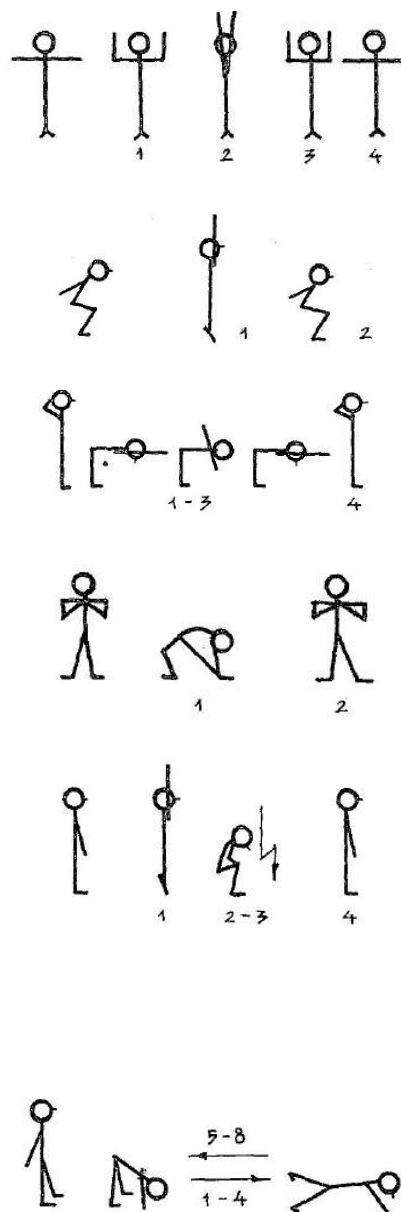


2. И.П.
3 – 4. То же левой.
- IX. И.П. – сидя, руки за головой.
1. Разводя ноги, наклон вперед, руки в стороны.
2. И.П.
- X. И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам.
1. Прыжок, ноги скрестно, руки в стороны.
2. Прыжок в И.П.

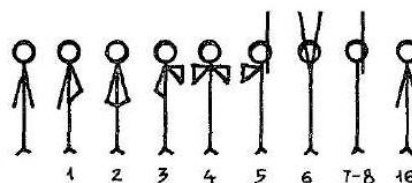
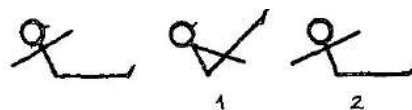
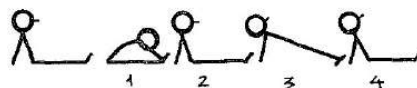


Комплекс № 5

- I. И.П. – руки в стороны.
1. Согнуть руки в локтевых суставах предплечьями кверху.
2. Руки вверх.
3. Руки в стороны, предплечья кверху.
4. И.П.
- II. И.П. – полуприсед, руки назад
1. Подняться на носки, руки вверх.
2. И.П.
- III. И.П. – руки за голову.
1 – 3. Три пружинящих наклона вперед, прогнувшись с движением руками вверх, в стороны, вверх.
4. И.П.
- IV. И.П. – стоя. Ноги врозь, руки к плечам.
1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх.
2. И.П.
3 – 4. То же вправо.
- V. И.П. – сомкнутая стойка (носки и пятки вместе).
1. Поднимаясь на носки, дугами наружу руки вверх.
2 – 3. Пружинящие приседания, не отрывая пяток от пола, руки на колени, локти в стороны, голову на грудь.
4. И.П.
- VI. И.П. – стоя, ноги врозь, пошире.
1 – 4. Передвижения на руках до упора лежа.
5 – 8. Вернуться в И.П.
- VII. И.П. – упор сидя.



1. Наклон вперед, руками коснуться носков.
 2. И.П.
 3. Упор лежа сзади.
 4. И.П.
- VIII. И.П. – сидя, руки в стороны.
1. Поднять ноги в уголок, хлопок под ногами.
 2. И.П.
- IX. И.П. – упор лежа.
1. Опуститься на правое предплечье.
 2. Опуститься на левое предплечье.
 3. Выпрямить правую руку.
 4. Выпрямить левую руку.
- X. И.П. – О.С.
- Прыжки на двух ногах с движением руками:
1. Левую на пояс.
 2. Правую на пояс.
 3. Левую к плечу.
 4. Правую к плечу.
 5. Левую вверх.
 6. Правую вверх.
 - 7 – 8. Два хлопка вверх.
 - 9 – 16. То же в обратном порядке с хлопками о бедра.



Комплекс № 6 (сочетание упражнений с поворотами)

- I. И.П. – О.С.

 1. Поворот направо, руки в стороны.
 2. Приставляя левую, руки вниз.
 - 3– 4, 5 – 6, 7 – 8. То же.

Следующие 8 счетов – повороты налево.

- II. И.П. – руки на поясе.

 1. Поворот направо, наклон вправо, левая рука вверх.
 2. Приставляя левую, руки на пояс.
 - 3– 4, 5 – 6, 7 – 8. То же.

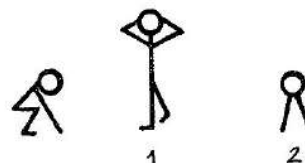
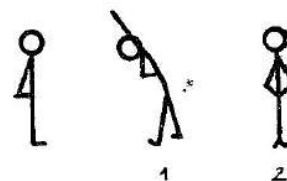
Следующие 8 счетов – повороты налево.

- III. И.П. – упор присев.

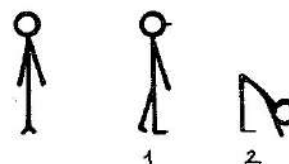
 1. Вставая, поворот направо, руки за голову.
 2. Приставляя левую, упор присев.
 - 3– 4, 5 – 6, 7 – 8. То же.

Следующие 8 счетов – повороты налево.

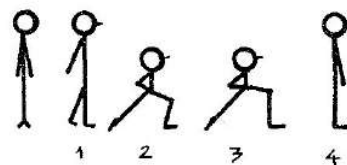
- IV. И.П. – О.С.



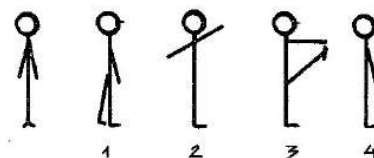
1. Поворот направо.
 2. Приставляя левую, наклон вперед, руками коснуться пола.
 - 3– 4, 5 – 6, 7 – 8. То же.
- Следующие 8 счетов – повороты налево.



- V. И.П. – О.С.
1. Поворот направо. Руки на пояс.
 2. Оставляя левую назад, выпад правой.
 3. Пружинящее сгибание правой ноги.
 4. Приставляя левую, И.П.
- 5– 8, 9 – 12, 13 – 16. То же.
- Следующие 16 счетов – повороты налево.



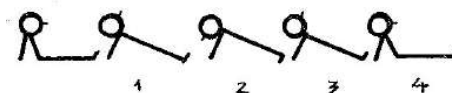
- VI. И.П. – О.С.
1. Поворот направо.
 2. Приставляя левую, руки в стороны.
 3. Мах правой, руки веред.
 4. И.П.
- 5– 8, 9 – 12, 13 – 16. То же.
- Следующие 16 счетов – повороты налево.



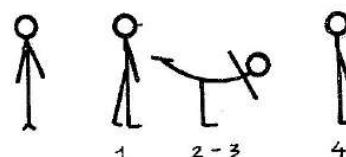
- VII. И.П. – упор сидя.
1. Правую ногу в сторону.
 2. С поворотом направо, левую присоединить к правой.
 3. Наклон вперед, руками коснуться носков.
 4. И.П.
- 5– 8, 9 – 12, 13 – 16. То же.
- Следующие 16 счетов – повороты налево.



- VIII. И.П. – упор сидя.
1. Упор лежа сзади.
 2. Поворот направо кругом в упор лежа.
 3. Поворот налево кругом в упор лежа сзади.
 4. И.П.
- 5 – 8. То же, поворот налево.



- IX. И.П. – О.С.
1. Поворот направо.
 2. Отводя левую назад, руки в стороны, равновесие на правой («ласточка»).
 3. Держать.
 4. Приставляя левую, О.С.
- 5 – 8, 9 – 12, 13 – 16. То же.
- Следующие 16 счетов – повороты

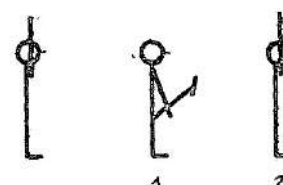
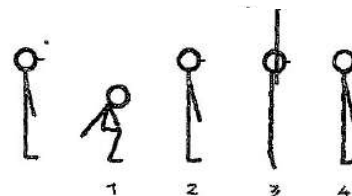
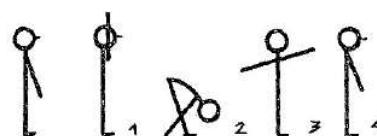
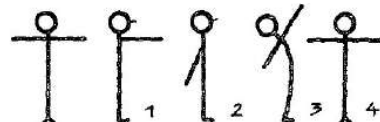
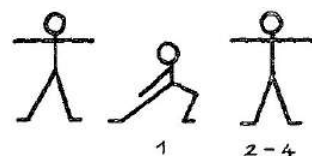
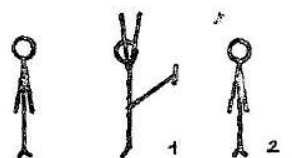
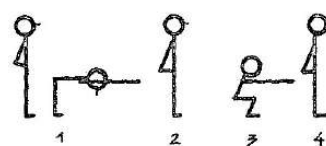
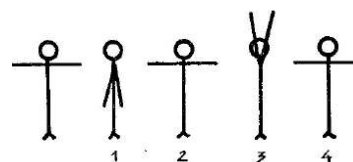


- налево.
- Х. И.П. – руки на поясе.
1. Прыжок с поворотом направо.
 2. Прыжок на двух.
 - 3–4, 5 – 6, 7 – 8. То же.
- Следующие 8 счетов – повороты налево.

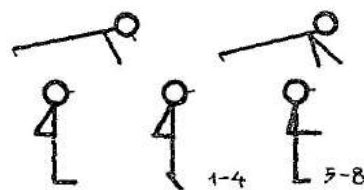


Комплекс № 7 (сочетание упражнений с хлопками)

- И.П. – руки в стороны.
 1. Хлопок о бедра.
 2. И.П.
 3. Хлопок вверх.
 4. И.П.
- И.П. – руки на поясе.
 1. Наклон вперед, хлопок вверх.
 2. И.П.
 3. Присед, хлопок впереди.
 4. И.П.
- И.П. – О.С.
 1. Мах правой в сторону, хлопок вверх.
 2. О.С.
 - 3 – 4. То же, левой.
- И.П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.
 1. Сгибая правую, хлопок впереди.
 - 2–4. Медленно в И.П.
 - 5 – 8. То же, сгибая левую.
- И.П. – руки в стороны.
 1. Хлопок впереди.
 2. Хлопок сзади.
 3. Руки в стороны, наклон назад.
 4. И.П.
- И.П. – О.С.
 1. Хлопок вверх.
 2. Наклон вперед, хлопок сзади.
 3. Выпрямиться, руки в стороны.
 4. О.С.
- И.П. – О.С.
 1. Полуприсед, руки вниз – в стороны.
 2. О.С.
 3. Подняться на носки, хлопок вверх.
 4. Опуститься, хлопок о бедра.
- И.П. – руки вверх.
 1. Мах правой, хлопок под ногой.
 2. Опуская правую, хлопок вверх.
 - 3 – 4. То же левой.
- И.П. – упор лежа.

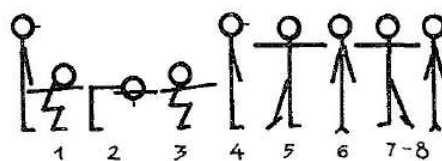
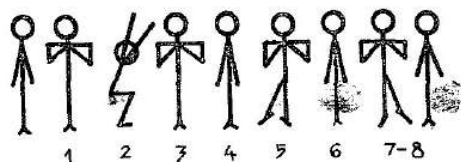
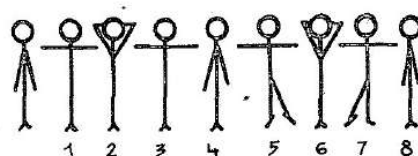
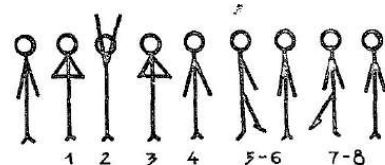


- На каждый счет, отталкиваясь
руками, хлопок в ладоши.
- Х. И.П. – руки на пояс.
1 – 4. Четыре подскока.
5 – 8. Четыре хлопка стоя.



Комплекс № 8 (сочетание упражнений с шагами)

- I. И.П. – О.С.
1. Руки перед грудью.
2. Руки вверх – в стороны.
3. Руки перед грудью.
4. О.С.
5 – 6. Приставной шаг вправо.
7 – 8. Приставной шаг влево.
- II. И.П. – О.С.
1. Руки в стороны.
2. Руки за голову.
3. Руки в стороны.
4. О.С.
5. Шаг правой в сторону, руки в стороны.
6. Приставить левую, руки за голову.
7. Шаг левой в сторону. Руки в стороны.
8. О.С.
- III. И.П. – О.С.
1. Руки к плечам.
2. Присед, руки вверх – в стороны.
3. Встать, руки к плечам.
4. О.С.
5. Шаг левой в сторону, руки к плечам.
6. Приставить правую, О.С.
7 – 8. То же вправо.
- IV. И.П. – О.С.
1. Присед, руки в стороны.
2. Наклон вперед, прогнувшись, руки вверх.
3. Присед, руки в стороны.
4. О.С.
5. Шаг левой в сторону, руки в стороны.
6. Приставить правую, О.С.
7 – 8. То же вправо.
- V. И.П. – О.С.
1. Наклон назад, руки в стороны.



2 – 3. Пружинящие наклоны вперед до касания пола руками.

4. О.С.

5. Шаг левой, руки в стороны.

6. приставить правую, О.С.

7. Шаг правой, руки вперед.

8. О.С.

То же с шагами назад.

VI. И.П. – руки в стороны.

1. Выпад правой вперед, руки на пояс.

2. И.П.

3. Выпад левой вперед, руки на пояс.

4. О.С.

5 – 7. Три шага вперед.

8. приставляя правую, И.П.

То же с шагами назад.

VII. И.П. – руки за голову.

1. Поворот туловища направо.

2. И.П.

3– 4. То же, налево.

5. Шаг правой, правую руку в сторону.

6. Шаг левой, левую руку в сторону.

7. Шаг правой, правую за голову.

8. Приставить левую, левую за голову.

То же с шагами назад.

VIII. И.П. – упор присев.

1. Встать в стойку на левой, правую назад, руки вверх – в стороны.

2. И.П.

3 – 4. То же, на правой.

5. Вставая, шаг левой назад, руки вперед.

6. Шаг правой назад, руки в стороны.

7. Шаг левой назад, руки вниз.

8. Приставляя правую, упор присев.

То же с шагами вперед.

IX. И.П. – О.С.

1. Наклон влево, левую в сторону на носок, руки вверх.

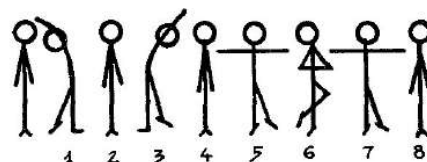
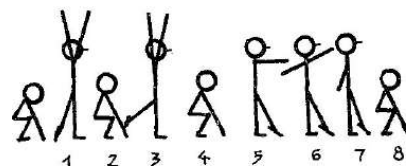
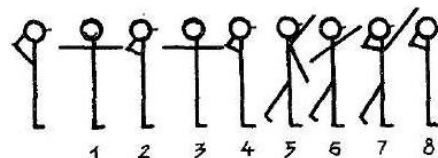
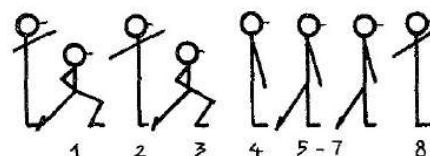
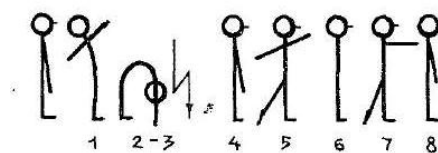
2. О.С.

3 – 4. То же, вправо.

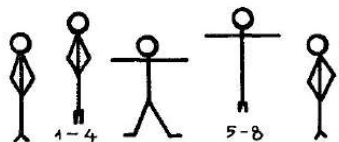
5. Шаг левой в сторону, руки в стороны.

6. Шаг правой скрестно за левой. Руки за спину.

7. Шаг левой в сторону, руки в стороны.

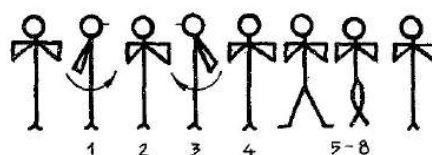
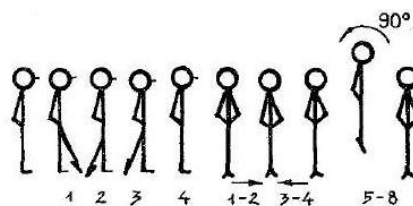
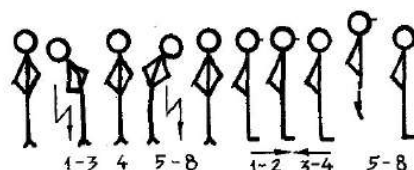
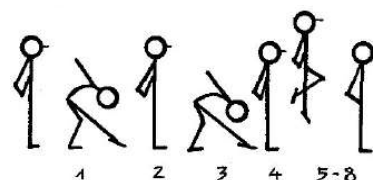
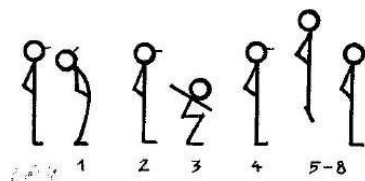


8. Приставляя правую, О.С.
То же с шагами вправо.
- Х. И.П. – руки на пояс.
1 – 4. Четыре подскока.
5 – 8. Четыре шага галопа вправо,
руки в стороны.
9 – 16. То же влево.

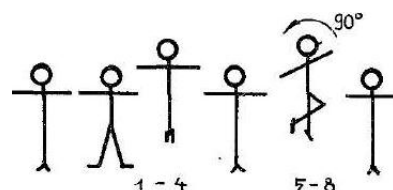
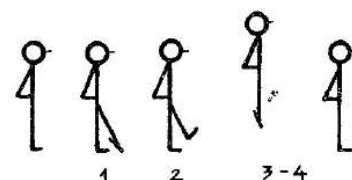
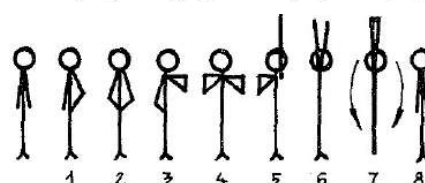
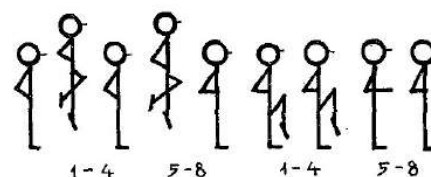
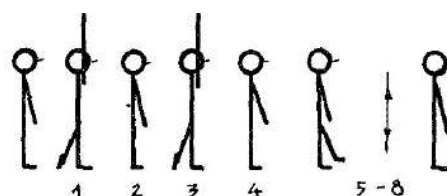


Комплекс № 9 (сочетание упражнений с подскоками)

- I. И.П. – руки на пояс.
1. Наклон назад.
2. И.П.
3. Присед, руки в стороны.
4. И.П.
5. Четыре подскока.
- II. И.П. – руки за спиной.
1. Выпад правой назад, наклон вперед, руки назад
2. И.П.
3 – 4. То же, левой.
5 – 8. Четыре подскока на левой.
То же с подскоками на правой.
- III. И.П. – руки на пояс.
1 – 3. Три пружинящих наклона вправо.
4. И.П.
5 – 8. То же, влево.
1. Прыжок вперед.
2. Пауза.
3. Прыжок назад
4. Пауза.
5 – 8. четыре подскока.
- IV. И.П. – руки на пояс.
1. Правую вперед на носок.
2. Правую в сторону на носок.
3. Правую назад на носок.
4. И.П.
5 – 8. То же влево.
1. Прыжок вправо.
2. Пауза.
3 – 4. То же влево.
5 – 8. Четыре подскока с поворотами на 90°.
- V. И.П. – руки к плечам.
1. Поворот туловища направо.
2. И.П.
3 – 4. То же, налево.
5 – 8. Прыжки врозь, скрестно.
- VI. И.П. – О.С.
1. Мах правой назад, руки вверх.

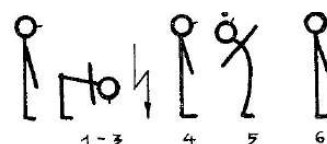
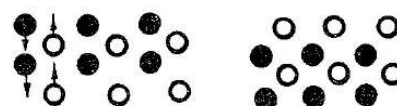
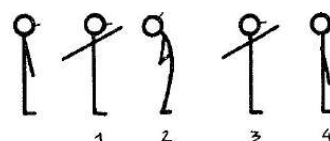


2. О.С.
3 – 4. То же левой.
5 – 8. Прыжки, ноги врозь, вместе.
- VII. И.П. – руки на пояс.
1 – 4. Четыре прыжка на правой.
5 – 8. Четыре прыжка на левой.
1 – 4. Четыре шага на месте.
5 – 8. Четыре хлопка стоя.
- VIII. Подскоки на двух с движением руками:
1. Левую руку на пояс.
2. Правую руку на пояс.
3. Левую к плечу.
4. Правую к плечу.
5. Левую вверх.
6. Правую вверх.
7. Хлопок вверх.
8. О.С.
- IX. И.П. – руки на пояс.
1. Подскок на левой, правую на носок.
2. Подскок на левой, правую на пятку.
3 – 4. Два подскока на двух.
5 – 8. То же на правой.
- X. И.П. – руки в стороны.
1 – 4. Четыре шага галопа влево.
5 – 8. Четыре подскока на левой с поворотом в каждом на 90°. То же вправо.



Комплекс № 10 (упражнения со сменой мест между шеренгами и колоннами)

- I. Шеренги в шахматном порядке.
И.П. – О.С.
1. Руки в стороны.
2. Наклон назад, руки за спину.
3. Выпрямиться, руки в стороны.
4. О.С.
5 – 7. Четные шеренги 3 шага вперед, нечетные – 3 шага назад. шеренги меняются местами.
8. О.С.
- II. И.П. – О.С.
1 – 3. Три пружинящих наклона вперед, руки в стороны.
4. О.С.
5. Наклон назад, руки в стороны.
6. О.С.
7 – 8. Четные шеренги шаг вперед,



нечетные – шаг назад (из двух одна шеренга).

Повторить, положив руки на плечи друг другу.

III. И.П. – О.С.

1. Правое колено к груди.

2. О.С.

3 – 4. То же левое.

5. Присед в группировке.

6. О.С.

7– 8. Четные шеренги – шаг вперед, нечетные – шаг назад.

IV. Построение в шеренгах лицом друг к другу.

И.П. – О.С.

1. Встать на левое колено.

2. О.С.

3 – 4. То же на правое колено.

По сигналу меняются местами между собой.

V. Построение в шеренгах спиной друг к другу.

И.П. – упор сидя.

1. Согнуть правую

2. Выпрямить вверх.

3. Согнуть.

4. И.П.

5– 8. То же левую.

По сигналу шеренги меняются местами.

VI. Построение в колоннах

И.П. – О.С.

1. Мах правой в сторону, руки в стороны.

2. О.С.

3 – 4. То же левой.

5 – 8. Двумя приставными шагами внутрь колонны меняются местами (первая – со второй, третья – с четвертой).

VII. И.П. – руки вверх.

1. Наклон вправо, руки в стороны.

2. И.П.

3 – 4. То же влево.

5. Хлопок о бедра.

6. Хлопок вверху.

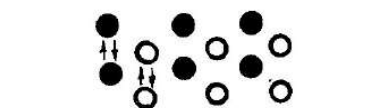
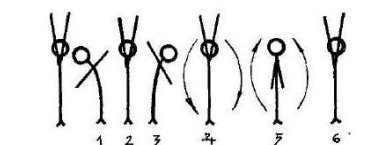
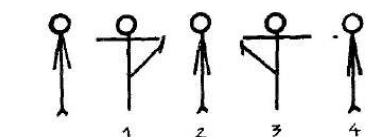
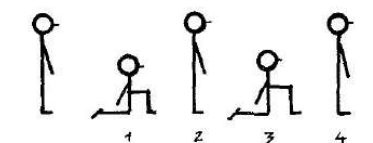
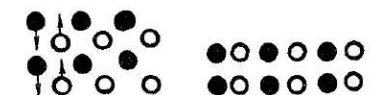
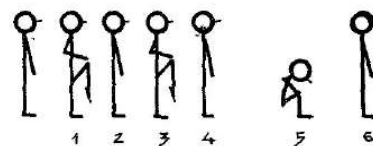
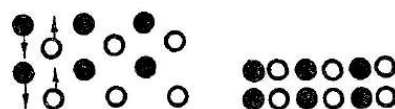
7 – 8. Смена мест бегом (первая – с третьей, вторая – с четвертой).

VIII. И.П. – О.С.

1. Выпад вправо, руки вперед.

2. О.С.

3 – 4. То же влево.



5. Подняться на носки, руки в стороны.
6. О.С.
- 7 – 8. Приставной шаг (первая и третья колонны – вправо, вторая и четвертая – влево). Из четырех образуется две колонны.

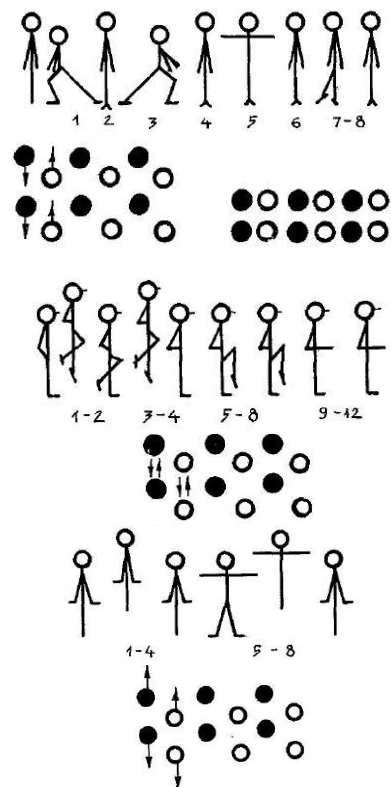
Повторить – руки на плечи впереди стоящему.

IX. И.П. – руки на поясе

- 1 – 2. Два подскока на правой.
- 3 – 4. Два подскока на левой.
- 5 – 8. Четыре шага на месте.
- 9 – 12. Четыре хлопка.
- 13 – 16. Смена мест галопом (первая – с третьей, вторая – с четвертой).

X. И.П. – руки вниз, ладонями книзу.

- 1 – 4. Четыре подскока.
 - 5 – 8. Четыре шага галопа, руки в стороны (первая и вторая колонны – вправо, третья и четвертая – влево).
- Повторить в обратном направлении.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баженова, Надежда Анатольевна Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания : учебное пособие / Н. А. Баженова, Е. О. Седалищева ; Алтайская гос. пед. акад. - Барнаул : [б. и.], 2012. - 123 с. - ISBN 978-5-88210-500-5-URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/2870/read.php> (дата обращения: 18.01.2021) .. - Текст : электронный
2. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – 3 - е издание; переработанное и дополненное. - Москва: Кнорус, 2013. - 312 с. - ISBN 978-5-406-02356-3. Текст : непосредственный.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452807> (дата обращения: 18.01.2021). — Текст : электронный
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2018. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925772> (дата обращения: 18.01.2021). - Текст : электронный.
5. Гимнастика : учебник для вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е издание ; стереотипное. - Москва : Академия, 2008. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование) (Педагогические специальности). - Гриф УМО "Рекомендовано". - ISBN 978-5-7695-4805-5. Текст : непосредственный.
6. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; Москва : ИНФРА-М, 2018. — 335 с. : ил. - ISBN 978-985-475-578-6. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925772> (дата обращения: 02.11.2020). - Текст : электронный.
7. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. — 144 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888> (дата обращения: 18.01.2021). — Текст : электронный.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник / под ред. профессора Е. С. Крючек, профессора Р. Н. Терехиной. — 3 - е издание; стереотипное. - Москва: Академия, 2014. - 288 с. — ISBN 978-5-4468-0161. - Текст : непосредственный.

СОДЕРЖАНИЕ

1. СПОСОБЫ ЗАПИСИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	4
2. ГРАФИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ ДВИЖЕНИЙ	29
3. КОМПЛЕКСЫ ГРАФИЧЕСКОГО ИЗОБРАЖЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:	53